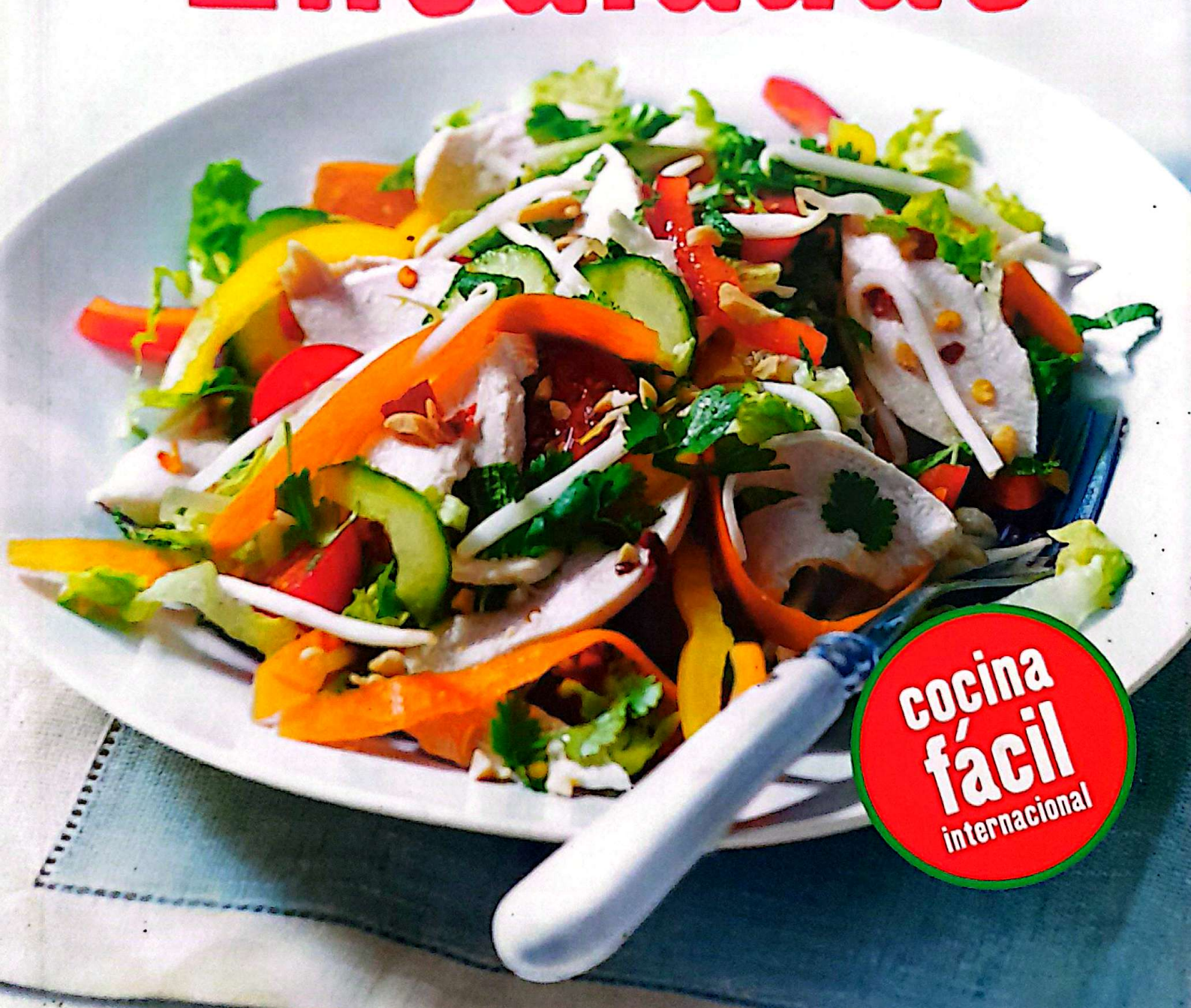




cocina saludable

Ensaladas



**cocina
fácil**
internacional

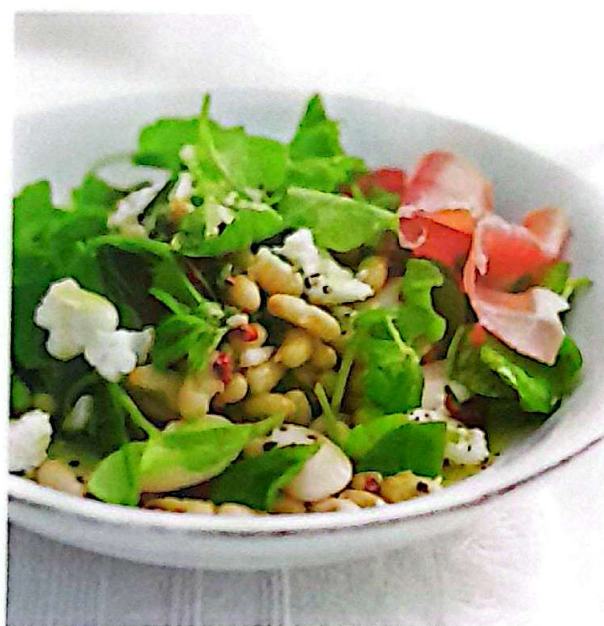
Equivalencias de temperatura del horno

Para un horno con ventilador, reduce la temperatura mínimo 10 °C / 25 °F.

°C	°F	GAS	DESCRIPCIÓN
110 °C	225 °F	¼	Frío
130 °C	250 °F	½	Frío
140 °C	275 °F	1	Muy bajo
150 °C	300 °F	2	Muy bajo
160 °C	325 °F	3	Bajo
180 °C	350 °F	4	Moderado
190 °C	375 °F	5	Caliente moderado
200 °C	400 °F	6	Caliente
220 °C	425 °F	7	Caliente
230 °C	450 °F	8	Muy caliente
240 °C	475 °F	9	Muy caliente

Guía de almacenamiento de refrigeración y congelación

ALIMENTOS	REFRIGERADOR	CONGELADOR
Res, pescado y ave crudos (trozos pequeños)	2-3 días	3 meses
Carne cruda molida de ave y res	1-3 días	3 meses
Aves o asados enteros cocidos	2-3 días	9 meses
Piezas cocidas de ave	1-2 días	1 mes (6 meses en caldo o salsa)
Sopas y caldos	2-3 días	3-6 meses
Estofados	2-3 días	3 meses



cocina saludable

Ensaladas



cocina saludable

Ensaladas





CONTENIDO

RECETAS 6

Ensalada de remolacha, papas tiernas y arenque	6
Ensalada de fideos celofán	8
Ensalada de salmón con aderezo de frambuesa	10
Ensalada de garbanzo, arroz rojo y alcachofa	12
Ensalada de papaya verde, carne de res y fideos	14
Ensalada de queso halloumi a la parrilla y tomates horneados	16
Ensalada de porotos cannellini, atún y cebolla roja	18
Ensalada dulce y aromática de trigo freekeh	20
Ensalada de pimentón y alcachofa	22
Ensalada de pasta, col rizada y huevo de pato	24
Ensalada marroquí de cuscús	26
Farfalle con tomates frescos y aguacate	28
Ensalada de quinoa e hinojo	30
Ensalada de orzo con vinagreta de tomate	32
Ensalada de acelgas y camote	34
Ensalada de sandía, queso feta y semillas de zapallo	36
Ensalada de lentejas y cebada con sabor a nuez	38
Ensalada de zanahoria y remolacha con vinagreta balsámica	40
Ensalada de pollo con salsa de zanahoria y manzana	42
Ensalada de huevos de codorniz y achicoria	44
Cuscús mediterráneo de vegetales	46
Ensalada de pollo con lemongrass	48
Tabule de lima, aguacate y coriandro	50
Ensalada de porotos, habas y queso de cabra	52

Jamón de Parma con pera, nectarina y achicoria	54
Ensalada de caballa con hierbas	56
Ensalada de arroz	58
Ensalada de pasta y mejillones	60
Ensalada de pollo con achicoria roja y espárragos	62
Ensalada de pollo laqueado	64
Ensalada de calamares con menta y eneldo	66
Ensalada de albaricoque, piñones y cuscús de coriandro	68
Ensalada asiática de pollo	70
Ensalada de pavo caliente y garbanzos	72
Ensalada mexicana de quinoa	74
Ensalada de alcachofa	76
Ensalada de mango, garbanzo y chorizo	78
Ensalada de atún, pasta y alcachofa	80
Ensalada caliente de hongos silvestres	82
Ensalada César con pollo	84
Ensalada de pescado ahumado, hinojo y mango	86
Ensalada tailandesa de carne	88
Ensalada de mijo, maíz y pimentón rojo	90
Ensalada de mariscos	92

Glosario 94

Índice 95

Agradecimientos 96

Guía de símbolos

Las recetas de este libro están acompañadas de símbolos que indican información importante.



Indica para cuántas personas alcanza la receta o la cantidad que se produce.



Indica cuánto tiempo se requiere para preparar y cocinar un plato. Al lado de este símbolo también puedes consultar si se requiere tiempo adicional para procesos como marinar, dejar en reposo, leudar o enfriar. Debes leer la receta para saber exactamente cuánto tiempo extra necesitas para la preparación.



Informa acerca de la congelación.



Indica si se requiere un equipo especial para la preparación. Si es posible, se ofrecen alternativas.

Información nutricional

En todas las recetas se desglosan las cantidades de calorías, carbohidratos (incluido el azúcar), grasas (incluidas las saturadas), sal y fibra contenidas en una porción. Esta información no incluye los ingredientes sugeridos para la presentación al servir. La cifra correspondiente a la sal se refiere a la que contiene la receta, pero no incluye la sal y pimienta que se adicionan al gusto.

Ensalada de remolacha, papas tiernas y arenque

Las papas tiernas y calientes le dan un toque exquisito y sustancioso a esta versión moderna de la tradicional ensalada sueca.

INGREDIENTES

400 g de papas pequeñas,
peladas, cortadas por la mitad
Sal y pimienta negra recién molida
300 g de arenque en conserva
2 cucharadas de aceite de oliva
2 cucharadas de eneldo finamente picado
2 cucharaditas de mostaza Dijon
2 cogollos de tudela o lechuga romana,
las hojas cortadas a lo largo, por la mitad
200 g de remolachas pequeñas, cocidas en agua
3 huevos cocidos, pelados, partidos en cuartos

PREPARACIÓN

- 1 Cocina las papas en una olla grande con agua durante unos 20 minutos o hasta que estén blandas. Escúrrelas y resérvalas.
- 2 Prepara el aderezo en una ensaladera grande: mezcla, batiendo juntos, el aceite, el eneldo, la mostaza y 4 cucharadas del marinado del arenque en conserva. Sazona al gusto y reserva 1 cucharada.
- 3 Vierte las papas calientes en el aderezo. Luego, mezcla suavemente el pescado y las hojas de tudela. En otro tazón, mezcla la remolacha con el aderezo previamente reservado y agrégalo a la ensalada, junto con los huevos, para decorar.

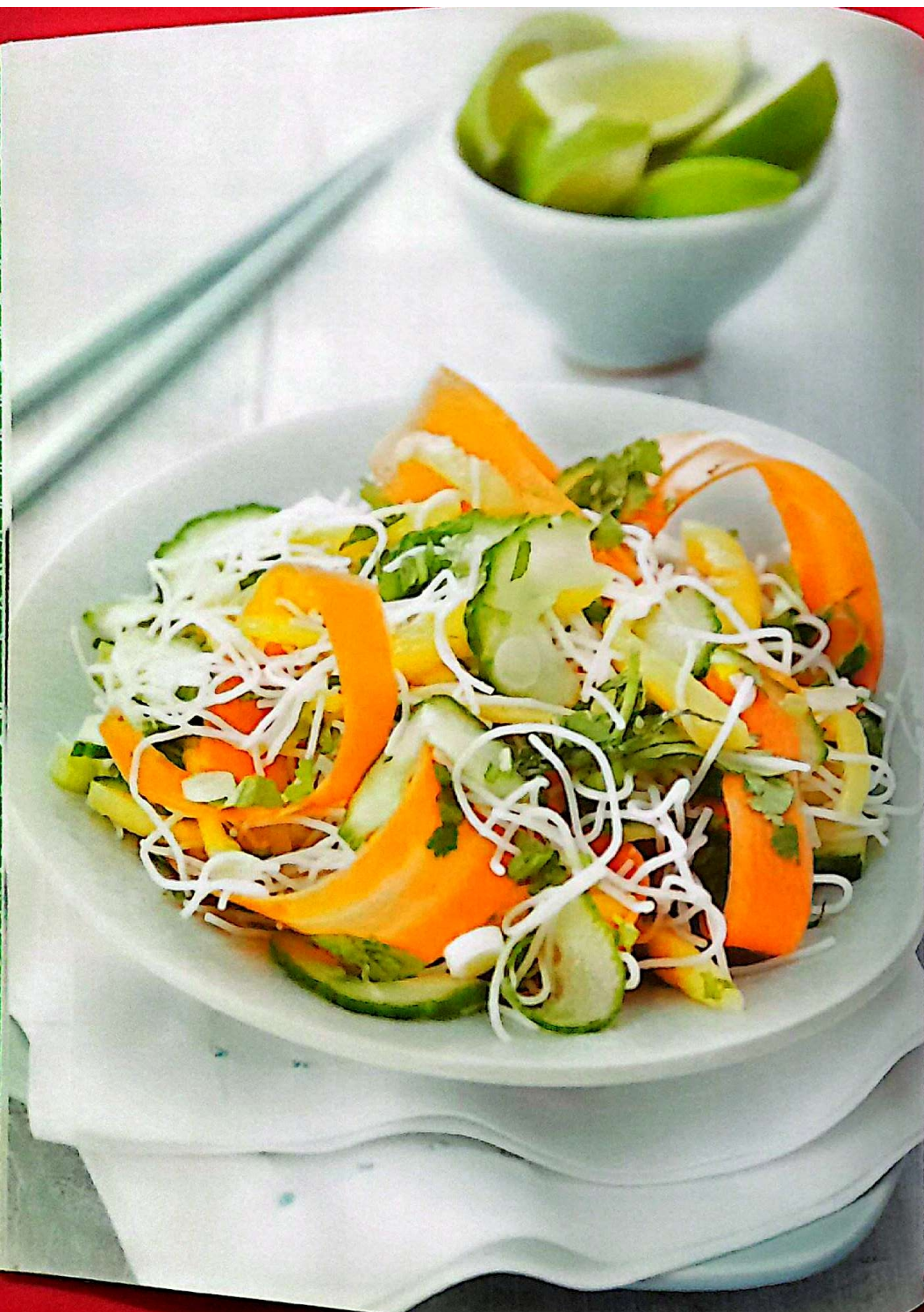


4 personas



Prep. 10 min
Cocción 20 min

ENERGÍA 372 kcal / 1558 kJ | CARBOHIDRATOS 27 g DE LOS CUALES 13 g SON DE AZÚCAR
GRASA 19 g DE LOS CUALES 2,5 g CORRESPONDEN A GRASAS SATURADAS | SAL 2,1 g | FIBRA 3 g



Ensalada de fideos celofán

Esta ensalada de verano, baja en calorías, se define por su peculiar explosión de sabores y es perfecta para una comida inspirada en la cocina asiática o un almuerzo tipo bufet.

INGREDIENTES

200 g de fideos chinos tipo celofán
o fideos de arroz

1 zanahoria grande, cortada en láminas
con un pelador de vegetales

1 pepino de 10 cm, sin semillas, partido a lo
largo por la mitad, y cortado en rodajas
finas, en diagonal

4 cebolletas rebanadas finamente en diagonal

1 mango, no demasiado maduro,
cortado en julianas

Un manojo de hojas de menta
cortadas en pedazos grandes

Un manojo de hojas de coriandro
cortadas en pedazos grandes

Para el aderezo

El jugo de 2 limas

2 cucharadas de vinagre de vino blanco
o de vinagre de vino de arroz

1 cucharadita de azúcar pulverizada

Una pizca de sal

PREPARACIÓN

1 Pon a hervir agua en una olla grande y viértela en una taza sobre los fideos. Déjalos allí por unos 4 minutos o hasta que estén blandos, pero al dente, siguiendo las instrucciones del empaque. Revuélvelos y separa sus hebras con palitos chinos. Luego, escurrélos, pásalos por agua fría y vuélvelos a escurrir por completo.

2 Pon el resto de los ingredientes en un tazón y reserva una parte de las hierbas, para adornar. Apisona los fideos con las manos sobre un papel de cocina hasta que estén completamente secos y fríos, y añádelos al tazón.

3 Bate los ingredientes del aderezo e incorpora la menta a la ensalada, sin dejar de revolver. Esparce por encima las hierbas previamente reservadas, y sirve.

ENERGÍA 228 kcal / 957 kJ | CARBOHIDRATOS 48 g DE LOS CUALES 10 g SON DE AZÚCAR
GRASA 0,5 g DE LOS CUALES 0,1 g CORRESPONDEN A GRASAS SATURADAS | SAL 0,5 g | FIBRA 3 g



4 personas



Prep. 20 min

Ensalada de salmón con aderezo de frambuesa

El aderezo de fruta le añade un refrescante toque a este plato al tiempo que corta el intenso sabor del salmón.

INGREDIENTES

4 filetes de salmón,
unos 400 g en total
1 cucharada de aceite de oliva
Un puñado de hojas de tomillo
Sal y pimienta negra recién molida
75 g de habas gruesas desgranadas
250 g de hojas tiernas de espinaca

25 g de avellanas tostadas,
cortadas en trozos grandes
75 g de queso feta, rallado

Para el aderezo

3 cucharadas de aceite de oliva
1 cucharada de vinagre de frambuesa

PREPARACIÓN

- 1 Precalienta el horno a 180 °C (350 °F / Gas 4). Para el aderezo, mezcla el aceite de oliva y el vinagre de frambuesa, sazona al gusto y reserva para que afloren los sabores.
- 2 Dispón los filetes de salmón en una refractaria, rocíalos con el aceite de oliva y esparce sobre ellos las hojas de tomillo. Sazona al gusto y lleva al horno durante 15 minutos, hasta que el pescado esté cocido y se abra con facilidad. Retira del horno y deja enfriar.
- 3 Pon a hervir agua en una olla, añade sal y cocina las habas durante unos 8 minutos o hasta que estén blandas. Escurre, pasa por agua fría, y vuelve a escurrir. Dispón las hojas de espinaca en una fuente, desmenuza el pescado por encima y añade las habas. Luego, esparce las avellanas y el queso feta, y rocía con el aderezo en el momento de servir.



4 personas



Prep. 10 min
Cocción 25 min

ENERGÍA 752 kcal / 3118 kJ | CARBOHIDRATOS 6 g DE LOS CUALES 3 g SON DE AZÚCAR
GRASA 56 g DE LOS CUALES 10 g CORRESPONDEN A GRASAS SATURADAS | SAL 1,1 g | FIBRA 6 g



Ensalada de garbanzo, arroz rojo y alcachofa

Una ensalada sustanciosa y con un delicado sabor a piñones, que puede consumirse como plato principal.

INGREDIENTES

400 g de arroz rojo
1 lata de 400 g de garbanzos
escurridos y lavados
1 frasco de 280 g de alcachofas
rostizadas, escurridas
1 chile rojo, sin semillas,
finamente picado
Un manojo de coriandro
finamente picado
Un manojo de perejil de hoja
plana, finamente picado
2 cucharadas de piñones
tostados, para decorar
75 g de queso feta rallado,
para decorar

Para el aderezo

6 cucharadas de aceite
de oliva extravirgen
2 cucharadas de vinagre
de vino blanco
El jugo de 1 naranja grande
1 1/2 cucharadita de semillas de
coriandro levemente trituradas
1 cucharadita de mostaza Dijon
Una pizca de azúcar
Sal y pimienta negra recién molida

PREPARACIÓN

- 1 Para el aderezo, pon todos los ingredientes en una taza pequeña o en una jarra, y mézclalos muy bien.
- 2 Llena de agua una olla grande, agrega sal y cocina el arroz, siguiendo las instrucciones del empaque, hasta que esté blando. Escúrrelo por completo y pásalo a una ensaladera.
- 3 Revuelve el arroz caliente con los garbanzos, las alcachofas, el chile y las hierbas, y mezcla bien. Vierte el aderezo sobre la mezcla de arroz e incorpora todo. Sazona al gusto. Cubre con los piñones y el queso feta, y sirve.

ENERGÍA 710 kcal / 2958 kJ | CARBOHIDRATOS 90 g DE LOS CUALES 7 g SON DE AZÚCAR
GRASA 28 g DE LOS CUALES 5,5 g CORRESPONDEN A GRASAS SATURADAS | SAL 1,3 g | FIBRA 5 g



4 personas



Prep. 10 min
Cocción 35 min

Ensalada de papaya verde, carne de res y fideos

La papaya verde, excelente fuente de nutrientes naturales, le añade frescura a esta ensalada vietnamita de fideos, que contiene muchas proteínas.

INGREDIENTES

350 g de filete grueso de lomo de res
200 g de vermicelli de arroz o fideos
de porotos chinos
250 g de papaya o mango verde,
pelado, sin semillas, rallado grueso
4 cucharadas de mani tostado sin sal,
picado en trozos grandes, para decorar

2 cucharadas de hojas de coriandro picadas
2 cucharadas de salsa vietnamita de pescado
(nuoc mam) o salsa tailandesa de pescado
2 cucharadas de menta picada
El jugo de 2 limones
1 cucharadita de azúcar morena
2 chiles rojos, sin semilla, finamente picados

Para el aderezo

1 cucharadita de puré de lemongrass
1 cucharadita de jengibre fresco,
finamente rallado

PREPARACIÓN

- 1 Precalienta la parrilla a fuego alto. Retira la grasa del filete y ponlo a asar durante 3 a 4 minutos por cada lado o hasta que esté dorado y luzca rosado en el centro. Si lo prefieres a término medio o bien asado, déjalo otros 5 a 7 minutos. Retíralo, espera unos 15 minutos y, luego, córtalo en tiras delgadas.
- 2 Pon a cocinar los vermicelli en agua hirviendo hasta que estén blandos, de acuerdo con las instrucciones del empaque. Escúrrelos, lávalos con agua fría, y córtalos en trozos largos manejables, con ayuda de unas tijeras de cocina. Reserva.
- 3 Para el aderezo, mezcla en un tazón el puré de lemongrass, el jengibre, el coriandro, la salsa de pescado, la menta, el jugo de limón, el azúcar y los chiles.
- 4 Sobre un plato de servir, haz una pila con los fideos, la papaya y el filete. Agrega el aderezo, mezcla todo con suavidad, y esparce el maní por encima, para decorar.



ENERGÍA 402 kcal / 1684 kJ | CARBOHIDRATOS 46 g DE LOS CUALES 3 g SON DE AZÚCAR
GRASA 11 g DE LOS CUALES 3 g CORRESPONDEN A GRASAS SATURADAS | SAL 1,7 g | FIBRA 1,3 g



4 personas



Prep. 20 min,
más reposo

Ensalada de queso halloumi a la parrilla y tomates horneados

El queso halloumi, rico en proteínas, le da un delicado gusto a esta ensalada chipriota de sabores frescos e intensos en perfecto equilibrio.

INGREDIENTES

200 g de tomates cherry
cortados por la mitad
3 cucharadas de aceite de oliva
Sal y pimienta negra recién molida
250 g de queso halloumi, cortado
en trozos de 5 mm
3 dientes de ajo finamente picados

Un manojo de perejil de hoja plana,
finamente picado
½ cucharadita de páprika
Un manojo de albahaca, cortado
en trozos grandes
250 g de hojas de espinaca tiernas

PREPARACIÓN

- 1 Precalienta el horno a 180   C (350   F / Gas 4). Pon los tomates en una refractaria o fuente para hornear, roc  alos con 1 cucharada de aceite y sazona al gusto. Mezcla con las manos y, luego, lleva al horno durante 15 minutos, con los tomates volteados hacia arriba. Mientras los tomates se asan, pon en un tazón el queso, el ajo, el perejil, la páprika y el aceite restante, y mezcla bien.
- 2 Calienta una plancha o parrilla y pon con cuidado un trozo de queso, después de escurrirlo bien. Haz lo mismo con los demás trozos de queso, uno a uno, hasta llevarlos todos a la parrilla. Una vez hecho esto, volt  alos, empezando por el primero, para que se asen del otro lado. Deben quedar dorados. Luego ret  alos uno a uno, empezando otra vez por el primero.
- 3 Lleva los quesos al tazón con el ajo, las hierbas y la mezcla de condimentos, y revuelve suavemente. Agrega los tomates asados, junto con la albahaca, y mezcla hasta que todos los ingredientes queden bien incorporados. Añade las hojas de espinaca, vuelve a mezclar, y sirve en una fuente poco profunda.

ENERGÍA 293 kcal / 1221 kJ | CARBOHIDRATOS 3,5 g DE LOS CUALES 2,5 g SON DE AZÚCAR
GRASA 24 g DE LOS CUALES 12 g CORRESPONDEN A GRASAS SATURADAS | SAL 1,7 g | FIBRA 1,5 g



4 personas



Prep. 5 min
Cocc  n 15 min

Ensalada de porotos cannellini, atún y cebolla roja

Rico en ácidos grasos omega 3, el atún le aporta proteína y grasas saludables a esta clásica ensalada italiana.

INGREDIENTES

3 cucharadas de aceite de oliva
1 cucharada de vinagre de vino rojo
Sal y pimienta negra recién molida
1 lata de 200 g de atún
en aceite de oliva, escurrido
1 cebolla roja cortada en cuartos
y finamente picada
2 cucharadas de alcaparras, escurridas
o lavadas, cortadas en trozos
1 lata de 410 g de porotos cannellini,
escurridos y lavados
Un manojo de hojas de perejil de hoja plana,
finamente picadas

PREPARACIÓN

- 1 Bate el aceite de oliva y el vinagre en una taza, y sazona al gusto. Agrega el atún y tritúralo suavemente con el tenedor para deshacerlo un poco, pero deja algunos trozos grandes.
- 2 Añade los demás ingredientes y mezcla bien la ensalada hasta que todo esté cubierto con el aderezo. Sirve de inmediato.



ENERGÍA 231 kcal / 965 kJ | CARBOHIDRATOS 13 g DE LOS CUALES 3,5 g SON DE AZÚCAR
GRASA 13 g DE LOS CUALES 2 g CORRESPONDEN A GRASAS SATURADAS | SAL 1,5 g | FIBRA 6 g



personas



ep. 10 min



Ensalada dulce y aromática de trigo freekeh

El zapallo dulce asado y los pegajosos dátiles mezclados con trigo freekeh condimentado hacen de esta colorida ensalada un almuerzo perfecto para los días de frío.

INGREDIENTES

2 cucharaditas de canela
1 cucharadita de jengibre rallado
1 cucharadita de comino molido
2 cucharadas de aceite de oliva
1 zapallo moscado, sin semillas,
cortado en cubos de 2 cm
200 g de trigo freekeh molido
1 radicchio o achicoria roja pequeña,
cortada en trozos grandes
8 dátiles deshuesados y deshidratados, unos
40 g en total, cortados en trozos grandes

4 cucharadas de perejil de hoja plana,
cortado en trozos grandes

Para el aderezo

Sal y pimienta negra recién molida
4 cucharadas de aceite
de oliva extravirgen
El jugo de 1 limón
1 cucharada de miel

PREPARACIÓN

- 1 Precalienta el horno a 200 °C (400 °F / Gas 6). Pon la canela, el jengibre y el aceite en una taza pequeña y mezcla bien. Pon a continuación el zapallo en una bandeja para hornear, vierte la mezcla por encima y revuelve, hasta que se incorporen los ingredientes. Luego, hornea durante 30 a 35 minutos o hasta que el zapallo esté blando.
- 2 Mientras tanto, lava el trigo freekeh con agua corriente y llévalo a una olla grande. Cúbrelo con 1 litro de agua y deja hervir. Reduce el fuego y cocina a fuego lento durante 15 minutos o hasta que casi toda el agua se consuma. Retira del fuego, escurre el agua restante y deja enfriar un poco.
- 3 Para el aderezo, pon los ingredientes en una taza, sazónalos al gusto y mezcla para que todo se incorpore. Dispón el radicchio y los dátiles en un plato grande o una bandeja, añade el zapallo y el freekeh, y mezcla con suavidad. Vierte por encima el aderezo, sazónalos al gusto y revuelve hasta que esté bien mezclado. Sirve caliente y adorna con perejil.

ENERGÍA 424 kcal / 1786 kJ | CARBOHIDRATOS 61 g DE LOS CUALES 15 g SON DE AZÚCAR
GRASA 17,5 g DE LOS CUALES 2,5 g CORRESPONDEN A GRASAS SATURADAS | SAL trazas | FIBRA 4 g



4 personas



Prep. 15 min,
más enfriamiento
Cocción 40 min

Ensalada de pimentón y alcachofa

En esta sustanciosa ensalada, las exquisitas galletas de queso azul se combinan a la perfección con los corazones de alcachofa y los pimentones asados.

INGREDIENTES

2 cucharadas de vinagre balsámico
1 cucharada de mostaza Dijon
Sal y pimienta negra recién molida
6 cucharadas de aceite de oliva
Las hojas de 1 lechuga roja rizada
Las hojas de media lechuga
125 g de hojas de espinaca
2 pimentones rojos pequeños,
asados, pelados, cortados en tiras
30 g de piñones tostados

2 corazones de alcachofa,
cocidos y cortados en cuartos

Para las galletas

75 g de queso stilton,
cortado en trozos
75 g de queso cambozola
o Bavaria blu, cortado en trozos
75 g de mantequilla reblandecida
85 g de harina

PREPARACIÓN

1 Para las galletas, combina los quesos y la mantequilla con una cuchara de madera hasta obtener una mezcla suave y cremosa. Incorpora la harina hasta conseguir una masa uniforme.

2 Toma la masa y forma un tronco de 4 centímetros de diámetro. Envuélvelo con firmeza en papel mantequilla o de hornear, y dobla las puntas para sellar. Congela entre 1 y 2 horas hasta que la masa esté dura.

3 Precalienta el horno a 180 °C (350 °F / Gas 4). Corta la mitad de la masa de queso para las galletas en rodajas de 5 milímetros, utilizando un cuchillo de hoja fina previamente sumergido en agua caliente. Pon, separadas, las rodajas de masa en una bandeja de hornear. Vuelve a empacar la masa sobrante y llévala al congelador.

4 Hornea las galletas durante 6 a 8 minutos, hasta que adquieran un tono dorado. Deja enfriar un poco y, luego, ponlas en una rejilla de acero cubierta con papel de cocina. Deja enfriar la bandeja de hornear, saca la masa restante del congelador y córtala de igual forma que la anterior. Repite el proceso de horneado.

5 Bate el vinagre y la mostaza en una taza pequeña y sazona al gusto. Sin dejar de batir, incorpora lentamente el aceite para que la vinagreta se emulsione y espese un poco.

6 Pon las hojas de lechuga en un tazón y agrega los pimentones. Mezcla con la vinagreta y esparce los piñones por encima. Después, cubre con los corazones de alcachofa y pon al lado unas cuantas galletas. Sirve las galletas restantes por separado.



4 personas



Prep. 40-45 min,
más enfriamiento
Cocción 25-35 min

ENERGÍA 616 kcal / 2553 kJ | CARBOHIDRATOS 25 g DE LOS CUALES 9 g SON DE AZÚCAR
GRASA 51 g DE LOS CUALES 21 g CORRESPONDEN A GRASAS SATURADAS | SAL 1,9 g | FIBRA 4,5 g



Ensalada de pasta, col rizada y huevo de pato

Si no hay hongos silvestres frescos disponibles, se pueden usar hongos blancos o de color café, u hongos deshidratados tipo morel, chanterelle o porcini.

INGREDIENTES

4 huevos de pato lavados
Sal y pimienta negra recién molida
225 g de pasta en forma de conchas
200 g de col rizada, finamente rallada,
sin los tallos gruesos
30 g de mantequilla
2 cucharadas de aceite de oliva
200 g de hongos silvestres variados
y cortados, si son grandes

2 cucharadas de tomillo picado, más
unas cuantas hojas para adornar
2 cebolletas picadas
2 cucharadas de vinagre
balsámico blanco
4 cucharadas de aceite de trufa
1 trufa negra pequeña rallada,
para decorar, si lo deseas
Pan ciabatta caliente, para servir

PREPARACIÓN

- 1 Pon los huevos en una vaporera metálica o un colador metálico grande. Llena una olla con agua, agrega una pizca generosa de sal y deja hervir. Adiciona la pasta, mezcla bien y deja hervir de nuevo. Pon la vaporera metálica sobre la olla con la pasta, tapa y cocina los huevos al vapor durante 5 minutos.
- 2 Añade la col a los huevos, tapa y cocina por 5 minutos más. Retira del fuego y sumerge los huevos en un tazón con agua fría. Escurre la pasta y lava con agua fría. Vuelve a escurrir muy bien y deja la pasta en la olla.
- 3 Mientras tanto, derrite la mantequilla junto con el aceite de oliva en una sartén. Incorpora los hongos y el tomillo, y saltea, revolviendo, durante 3 minutos. Sazona bien y vierte sobre la pasta, junto con la col y las cebolletas, y reserva los líquidos que queden en la sartén.
- 4 En el agua de los hongos, bate el vinagre balsámico blanco, 2 cucharadas de aceite de trufa, una pizca de sal y una buena porción de pimienta molida. Calienta bien, sin dejar de revolver, y vierte sobre la pasta. Revuelve con suavidad para que se mezclen los ingredientes.
- 5 Distribuye la pasta en 4 platos y rocía con el aceite de trufa restante. Pela los huevos con cuidado y pon 1 sobre cada ensalada. Abre los huevos para que las yemas salgan un poco. Agrega la trufa negra rallada, si la quieres usar, y unas cuantas hojas de tomillo. Sirve con pan ciabatta caliente.

ENERGÍA 509 kcal / 2134 kJ | CARBOHIDRATOS 43 g DE LOS CUALES 4 g SON DE AZÚCAR
GRASA 28 g DE LOS CUALES 6 g CORRESPONDEN A GRASAS SATURADAS | SAL 0,4 g | FIBRA 5 g



4 personas



Prep. 20 min
Cocción 10 min

Ensalada marroquí de cuscús

Rico en fibra, bajo en grasa y rápido y sencillo de hacer, este delicioso cuscús constituye una satisfactoria comida para consumir entre semana.

INGREDIENTES

250 g de cuscús
Caldo de vegetales caliente
2 zucchini cortados
Aceite de oliva
Una pizca generosa de páprika
El jugo de 2 limones
Un manojo de perejil de hoja plana,
finamente picado
Un puñado de aceitunas,
deshuesadas y picadas
Sal y pimienta negra recién molida

PREPARACIÓN

- 1 Pon el cuscús en un tazón grande con suficiente caldo caliente de vegetales para que lo cubra. Cierra con plástico transparente y déjalo reposar 5 minutos. Luego, mezcla el cuscús con la ayuda de un tenedor.
- 2 Calienta un poco de aceite de oliva en una sartén y cocina el zucchini hasta que adquiera un tono dorado. Agrégalo al cuscús, junto con la páprika, el jugo de limón, el perejil y las aceitunas.
- 3 Sazona bien y mezcla para que se incorporen todos los ingredientes.



4 personas



Prep. 10 min
Cocción 10 min

ENERGÍA 215 kcal / 898 kJ | CARBOHIDRATOS 32 g DE LOS CUALES 1 g ES DE AZÚCAR
GRASA 7 g DE LOS CUALES 1 g CORRESPONDE A GRASAS SATURADAS | SAL 0,6 g | FIBRA 1 g



Farfalle con tomates frescos y aguacate

El aguacate o palta, una excelente fuente de grasas saludables, le añade un delicioso sabor a esta ensalada refrescante y rápida de preparar.

INGREDIENTES

5 tomates cortados en cubos pequeños
1 aguacate o palta cortado por la mitad,
sin semilla, picado en cubos pequeños
El jugo de 1 limón
Sal y pimienta negra recién molida
3 cucharadas de aceite de oliva
350 g de farfalle, pasta corta con forma
de mariposa o de corbatín
75 g de hojas de rúgula silvestre, para servir

PREPARACIÓN

- 1 Pon los tomates y el aguacate o palta en un tazón, añade el jugo de limón y sazona a tu gusto. Mezcla suavemente para que todo se incorpore. Luego, agrega el aceite de oliva y vuelve a mezclar. Reserva para permitir que afloren los sabores.
- 2 Mientras tanto, cocina la pasta en una olla grande con agua hirviendo y sal durante unos 10 a 12 minutos, o según indiquen las instrucciones del empaque. Escurre e incorpora, en la misma olla, la mezcla de tomate. Adiciona las hojas de rúgula y sirve de inmediato.

ENERGÍA 387 kcal / 1628 kJ | CARBOHIDRATOS 52 g DE LOS CUALES 5,5 g SON DE AZÚCAR
GRASA 17 g DE LOS CUALES 3 g CORRESPONDEN A GRASAS SATURADAS | SAL trazas | FIBRA 4,5 g



4 personas



Prep. 10 min
Cocción 15 min

Ensalada de quinua e hinojo

Las notas picantes del hinojo contrastan muy bien con el sabor a nuez de la quinua y las dulces y jugosas semillas de granada.

INGREDIENTES

175 g de quinua cruda
350 ml de caldo de vegetales
1 cucharadita de comino molido
1 cabeza o bulbo de hinojo
3 cucharadas de aceite de oliva
1 cucharada de jugo de limón

Sal y pimienta negra recién molida
4 cebolletas, cortadas y picadas
en rebanadas delgadas
3 cucharadas de hojas de coriandro picadas
2 cucharadas de hojas de menta picadas
100 g de semillas de granada

PREPARACIÓN

1 Lava la quinua con agua corriente. Escúrrela y llévala a una olla grande. Agrega el caldo y el comino, y deja hervir, revolviendo con frecuencia. Luego, tapa y cocina a fuego medio durante 10 minutos. Retira del fuego y escurre. Regresa la quinua a la olla y déjala reposar, tapada, durante 10 minutos, para que crezca.

2 Para preparar el hinojo, retira los tallos, la punta de la raíz y cualquier otra parte externa del bulbo que tenga consistencia dura. Reserva las ramas. Corta el bulbo a lo largo en 2 partes y, después, pon las mitades en una tabla para picar con la parte plana hacia abajo. Corta cada mitad, a lo largo, en tiras delgadas.

3 Calienta a fuego medio 2 cucharadas de aceite, en una sartén grande. Añade las tiras de hinojo y cocina por cerca de 5 minutos, dándoles la vuelta una vez, hasta que adquieran un tono dorado. Retira del fuego y pásalas a un tazón. Adiciona el jugo de limón y el aceite restante, sazónala a gusto y mezcla bien para que los ingredientes se incorporen.

4 Agrega al tazón las cebolletas, el coriandro, la menta y las ramas de hinojo previamente reservadas. Luego, incorpora la quinua y la mitad de las semillas de granada. Mezcla, prueba y ajusta la sazón, si es necesario. Distribuye la ensalada en 4 platos y esparce por encima las semillas de granada restantes. Sirve frío o a temperatura ambiente.



ENERGÍA 238 kcal / 1002 kJ | CARBOHIDRATOS 28 g DE LOS CUALES 7 g SON DE AZÚCAR
GRASA 11 g DE LOS CUALES 1,5 g CORRESPONDEN A GRASAS SATURADAS | SAL 0,8 g | FIBRA 2,6 g



4 personas



Prep. 10 min,
más reposo
Cocción 15 min

Ensalada de orzo con vinagreta de tomate

El orzo es una pasta diminuta semejante al arroz, que se caracteriza por ser muy versátil, ya que se adapta a diversos sabores.

INGREDIENTES

200 g de pasta de orzo
Sal y pimienta negra recién molida
2 tomates grandes maduros, pelados
y sin semillas, cortados en trozos grandes
2 cucharadas de aceite de oliva
2 cucharaditas de vinagre balsámico
Un manojo de hojas de albahaca,
rasgadas en trozos grandes
10 aceitunas negras deshuesadas y picadas

PREPARACIÓN

- 1 Cocina el orzo en suficiente agua hirviendo con sal, de acuerdo con las instrucciones del empaque. Escurre y enjuaga la pasta con agua fría. Deja enfriar.
- 2 En un tazón grande, deposita los tomates, el aceite de oliva, el vinagre y la albahaca, y sazona con generosidad. A continuación, mezcla con una batidora de mano hasta obtener un aderezo espeso de tomate.
- 3 Cuando el orzo esté frío, incorpora bien el aderezo y agrega las aceitunas. Luego, sirve.

ENERGÍA 251 kcal / 1061 kJ | CARBOHIDRATOS 38 g DE LOS CUALES 4 g SON DE AZÚCAR
GRASA 8 g DE LOS CUALES 1 g CORRESPONDE A GRASAS SATURADAS | SAL 0,15 g | FIBRA 3,5 g



4-6 personas



Prep. 10 min
Cocción 10 min

Ensalada de acelgas y camote

El leve sabor amargo de las acelgas se combina muy bien con el camote en esta ensalada rica en fibra.

INGREDIENTES

1 cucharada de aceite de oliva
y un poco más, para rociar
2 chalotas finamente picadas
1 cucharadita de semillas de coriandro trituras
1 chile sin semillas finamente picado
2 dientes de ajo triturados
2 camotes o batatas grandes,
pelados y cortados en cubos
250 g de acelgas con los tallos finamente picados,
las hojas cortadas en trozos pequeños
Sal y pimienta negra recién molida

PREPARACIÓN

- 1 Calienta el aceite de oliva con 1 cucharada de agua en una olla de tamaño medio con tapa. Agrega las chalotas y las semillas de coriandro, y cocina a fuego lento, revolviendo de vez en cuando, hasta que estén blandas.
- 2 Añade el chile y el ajo, y cocina durante 1 minuto. Incorpora los camotes y cocina a fuego medio por cerca de 5 minutos. Adiciona un poco de agua, si es necesario. Luego, agrega los tallos de acelga picados, tapa y cocina durante 10 minutos.
- 3 Cuando los camotes estén casi cocidos, añade las hojas de acelga, tapa y déjalas ablandar durante aproximadamente 3 minutos. Retira del fuego, sazona bien, rocía unas cuantas gotas de aceite de oliva y sirve.

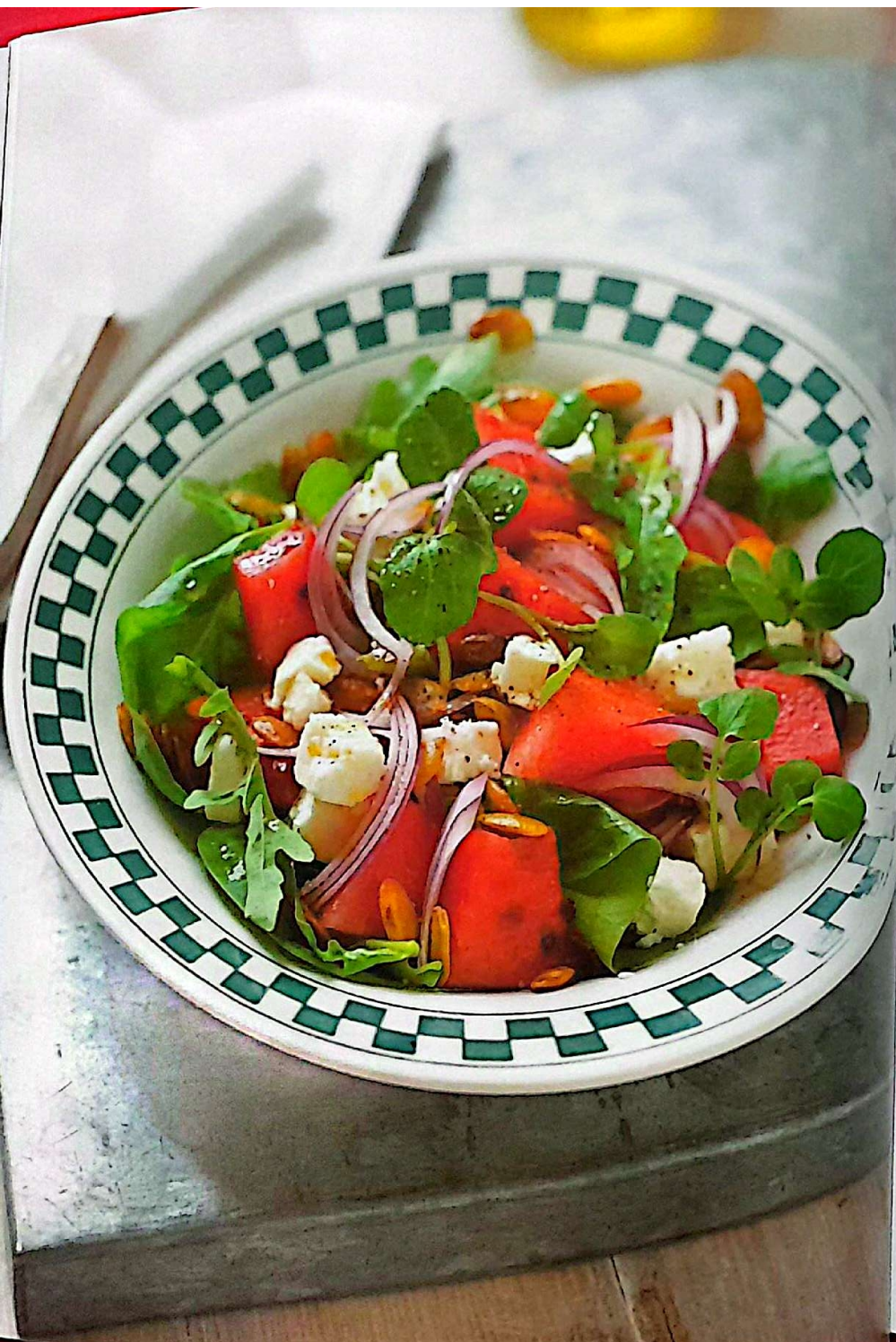


4 personas



Prep. 15 min
Cocción 30 min

ENERGÍA 194 kcal / 823 kJ | CARBOHIDRATOS 33 g DE LOS CUALES 9 g SON DE AZÚCAR
GRASA 6 g DE LOS CUALES 1 g CORRESPONDE A GRASAS SATURADAS | SAL 0,5 g | FIBRA 5 g



Ensalada de sandía, queso feta y semillas de zapallo

En esta ensalada, el dulce de la sandía contrasta a la perfección con la sal del queso feta y el sabor a nuez de las semillas de zapallo.

INGREDIENTES

60 g de semillas de zapallo
Sal marina y pimienta negra recién molida
1/4 de cucharadita de chile en polvo
4 cucharadas de aceite de oliva
El jugo de 1 limón
500 g de sandía pelada, sin semillas,
si lo deseas, y cortada en cubos de 2 cm
1/2 cebolla roja cortada en rodajas finas
4 manojos grandes de hojas frescas
para ensalada, como berro, rúgula
o espinacas baby
300 g de queso feta cortado en cubos de 1 cm

PREPARACIÓN

- 1 Dora las semillas de zapallo, sin ningún tipo de grasa, en una sartén antiadherente por 2 a 3 minutos, hasta que empiecen a reventar. Agrega una pizca de sal marina y el chile en polvo, mezcla y cocina por 1 minuto adicional. Reserva hasta que se enfrien las semillas.
- 2 En un tazón grande, bate el aceite y el jugo de limón. Sazona a tu gusto. Añade la sandía, la cebolla roja y las hojas de ensalada. Mezcla muy bien hasta que todos los ingredientes queden cubiertos por el aderezo.
- 3 Esparce el queso feta y las semillas de zapallo por encima de la ensalada, y sirve de inmediato.

ENERGÍA 419 kcal / 1742 kJ | CARBOHIDRATOS 13 g DE LOS CUALES 11 g SON DE AZÚCAR
GRASA 33 g DE LOS CUALES 13 g CORRESPONDEN A GRASAS SATURADAS | SAL 2,8 g | FIBRA 1,8 g



4 personas



Prep. 10 min
Cocción 5 min

Ensalada de lentejas y cebada con sabor a nuez

La sustanciosa cebada y las crujientes almendras y nueces se equilibran a la perfección con los arándanos dulces y el queso salado de cabra en esta ensalada.

INGREDIENTES

75 g de cebada perlada cruda
1 lata de 400 g de lentejas verdes, escurridas
25 g de almendras cortadas en trozos grandes
25 g de nueces cortadas en trozos grandes
50 g de arándanos deshidratados
100 g de queso de cabra blando rallado
100 g de rúgula

PREPARACIÓN

- 1 Deposita la cebada en un tazón, cubre con agua fría y deja en remojo durante la noche o mínimo durante 8 horas. Luego, escurre, lava con agua corriente y escurre de nuevo.
- 2 Pon la cebada en una olla con tapa y cubre con bastante agua. Deja que hierva. Luego, reduce a fuego lento y tapa. Cocina por cerca de 30 minutos o hasta que la cebada esté blanda. Retira del fuego, escurre toda el agua restante y deja reposar hasta que se enfríe por completo.
- 3 Una vez que esté fría, dispón la cebada y las lentejas en un tazón grande y mezcla con suavidad para que los ingredientes se incorporen. Agrega las almendras, las nueces y los arándanos, y vuelve a mezclar bien. Esparce por encima el queso de cabra, añade la rúgula y revuelve suavemente. Distribuye la ensalada en 4 platos en porciones iguales, y sirve de inmediato.



4 personas



Prep. 10 min,
más remojo y
enfriamiento
Cocción 30 min

ENERGÍA 315 kcal / 1317 kJ | CARBOHIDRATOS 30 g DE LOS CUALES 9,5 g SON DE AZÚCAR
GRASA 16 g DE LOS CUALES 6 g CORRESPONDEN A GRASAS SATURADAS | SAL 0,7 g | FIBRA 3,5 g

Ensalada de zanahoria y remolacha con vinagreta balsámica

Esta colorida ensalada de vegetales frescos de temporada es rica en antioxidantes saludables.

INGREDIENTES

600 g de zanahorias cortadas y bien lavadas
600 g de remolachas peladas y cortadas por la mitad
Un manojo pequeño de perejil picado o berro cortado

50 ml de vinagre balsámico
1 diente de ajo triturado, si lo deseas
50 g de semillas de girasol o de zapallo
1 cucharadita de salsa de soya, si lo deseas
Sal y pimienta negra recién molida

Para la vinagreta

6 cucharadas de aceite de oliva extravirgen, más una cucharadita para tostar las semillas

PREPARACIÓN

- 1 Ralla en tiras gruesas los vegetales crudos y mézclalos en un tazón grande.
- 2 Para la vinagreta, vierte el aceite, el vinagre y el ajo, en caso de utilizarlo, en un frasco de vidrio con tapa. Ajusta la tapa y agita para que los ingredientes queden bien mezclados.
- 3 En una sartén pequeña, calienta a fuego bajo la cucharadita de aceite restante y tuesta a fuego lento las semillas de girasol, durante 3 a 4 minutos, revolviendo con frecuencia para evitar que se peguen. Al final de la cocción, agrega la salsa de soya, en caso de haberla utilizado. La mayor parte de la salsa se evaporará y dejará un gusto a sal, además de dorar un poco más las semillas.
- 4 Añade el perejil a las zanahorias y remolachas que están en el tazón. Agita la vinagreta de nuevo, viértela por encima de los vegetales y sazona a tu gusto. Mezcla la ensalada con suavidad, esparce las semillas tostadas y sirve.

ENERGÍA 342-228 kcal / 1421-948 kJ | CARBOHIDRATOS 25-16 g DE LOS CUALES 21-14 g SON DE AZÚCAR
GRASA 24-16 g DE LOS CUALES 3-2,3 g CORRESPONDEN A GRASAS SATURADAS | SAL 0,6-0,4 g | FIBRA 10-6 g



4-6 personas



Prep. 30 min
Cocción 3-4 min

Ensalada de pollo con salsa de zanahoria y manzana

Además de ser nutritivos, los piñones tostados le otorgan un particular y sutil sabor dulce a esta ensalada, fácil y rápida de preparar.

INGREDIENTES

350 g de sobrantes de pollo asado sin piel,
cortados en trozos del tamaño de un bocado
50 g de piñones tostados
1 cucharada de aceite de oliva
El jugo de 1/2 limón
2 manojos de hojas de espinaca lavadas

Para la salsa

2 zanahorias
2 manzanas rojas y dulces
2 limones en conserva, finamente picados
Un puñado pequeño de uvas pasas
Sal y pimienta recién molida

PREPARACIÓN

- 1 Para la salsa, ralla las zanahorias en un tazón. Retira el corazón de las manzanas y pártelas en 4. Luego, rállalas sobre las zanahorias. Agrega los limones en conserva y las uvas pasas, y mezcla muy bien. Sazona a tu gusto.
- 2 Pon las hojas de espinaca en un plato o una ensaladera grande y poco profunda. Cubre con los sobrantes de pollo y los piñones tostados. Cuando esté listo para servir, rocía por encima el aceite de oliva y el jugo de limón. Espolvorea una pizca de sal y sirve con la salsa de zanahoria y manzana.



4 personas



Prep. 15 min

ENERGÍA 520 kcal / 2178 kJ | CARBOHIDRATOS 18 g DE LOS CUALES 18 g SON DE AZÚCAR
GRASA 36 g DE LOS CUALES 4 g CORRESPONDEN A GRASAS SATURADAS | SAL 2 g | FIBRA 7 g



Ensalada de huevos de codorniz y achicoria

Esta receta combina los huevos de codorniz con las hojas de achicoria, las cuales tienen un leve sabor amargo y estimulan y tonifican el hígado.

INGREDIENTES

12 huevos de codorniz
Sal y pimienta recién molida
150 g de hojas de lechuga variadas
1 aguacate o palta, pelado y cortado en trozos
2 cabezas de achicoria, las hojas por aparte
200 g de tomates cherry cortados por la mitad
Un manojo grande de hojas de coriandro, cortadas en trozos grandes

1 diente de ajo grande, triturado
2 cucharadas de jugo de limón
1 cucharadita de granos de pimienta verde en conserva escurridos, conserva algo de su salmuera
2 cucharadas de hojas de perejil de hoja plana, cortadas en trozos grandes

Para el aderezo

60 g de queso feta
4 cucharadas de aceite de oliva extravirgen

PREPARACIÓN

- 1 Para el aderezo, corta el queso feta en cubos y ponlos en una taza pequeña o en un frasco de vidrio con tapa. Vierte encima el aceite, el ajo y el jugo de limón. Agrega los granos de pimienta con un poco de su salmuera y el perejil. Mezcla suavemente para que los ingredientes se incorporen y deja reposar durante 3 a 4 horas para permitir que afloren los sabores.
- 2 Deposita los huevos de codorniz en una olla. Cubre con agua, ponle una pizca de sal y deja hervir durante 3 minutos. Escurre y lava los huevos con agua fría, para evitar que las yemas pierdan su color. Luego, pela los huevos.
- 3 Distribuye la lechuga, el aguacate o palta, las hojas de achicoria y los tomates en 4 platos de servir. Parte los huevos por la mitad y distribúyelos en las porciones. Con una cuchara, vierte el aderezo de queso feta sobre la ensalada. Adorna con las hojas de coriandro, sazona a tu gusto y sirve.

ENERGÍA 364 kcal / 1508 kJ | CARBOHIDRATOS 4,5 g DE LOS CUALES 3 g SON DE AZÚCAR
GRASA 32 g DE LOS CUALES 8 g CORRESPONDEN A GRASAS SATURADAS | SAL 0,6 g | FIBRA 3,4 g



4 personas



Prep. 30 min.
más reposo
Cocción 5 min

Cuscús mediterráneo de vegetales

La receta de esta ensalada baja en calorías se puede adaptar a todos los vegetales de temporada.

INGREDIENTES

1 berenjena pequeña o la mitad de una grande, cortada en cubos de 1 cm
1 pimentón rojo, sin semillas, cortado en cubos de 1 cm
1 zucchini cortado en cubos de 1 cm
1 cebolla roja cortada en cubos de 1 cm
3 1/2 cucharadas de aceite de oliva
Sal y pimienta recién molida
300 g de cuscús

1 cucharada de caldo de verduras en polvo
2 1/2 cucharadas de aceite de oliva extravirgen
El jugo de 1 limón grande
1 manojo de hojas de albahaca cortadas en pedazos grandes
1 manojo de perejil de hoja plana, cortado en pedazos grandes

PREPARACIÓN

1 Precalienta el horno a 200 °C (400 °F / Gas 6). Dispón la berenjena, el pimentón, el zucchini y la cebolla en una fuente de hornear y mezcla los ingredientes con 2 cucharadas de aceite de oliva. Sazona bien, extiende los vegetales en una sola capa y cocínalos en la parte superior del horno por 30 a 40 minutos. Dale la vuelta una vez, hasta que estén bien cocidas y doradas en los bordes. Retira la fuente del horno y deja enfriar.

2 Hierve en una olla 500 mililitros de agua. Pon el cuscús en un tazón grande y poco profundo y rocía por encima la cucharada y media sobrante de aceite de oliva. Usando tus manos, frota el cuscús con el aceite de oliva para asegurar que todos los granos queden cubiertos, esto ayudará a que no se peguen unos a otros. Esparce por encima el caldo de verduras en polvo y mezcla con un tenedor.

3 Vierte el agua hirviendo sobre el cuscús y mezcla brevemente con el tenedor. El agua debe cubrir el cuscús, si no es así, añade un poco más de agua de la olla. Cubre de inmediato el tazón con una lámina ajustada de plástico transparente. Ajusta bien para no permitir que el vapor se escape. Deja que el cuscús se cueza al vapor durante 5 minutos. Luego, retira el plástico y prueba los granos, estos deben estar casi blandos. El agua debe haberse absorbido por completo. Afloja el cuscús con el tenedor y déjalo enfriar. Revuélvelo de vez en cuando para que los granos no se peguen.

4 Cuando los vegetales y el cuscús se hayan enfriado, mezcla todo en un tazón grande, junto con el aceite de oliva extravirgen, el jugo de limón y las hierbas. Sazona a tu gusto y sirve.

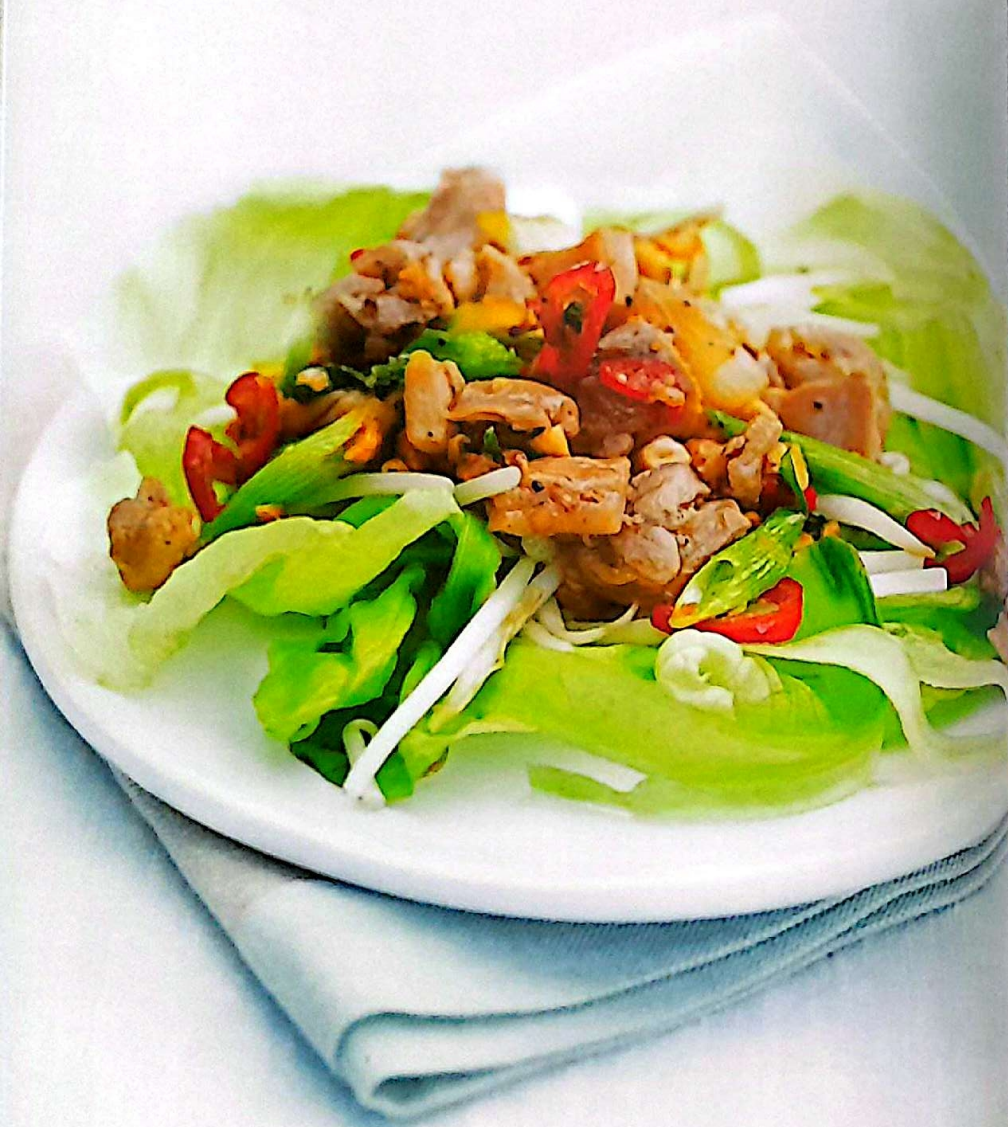
ENERGÍA 361 kcal / 1500 kJ | CARBOHIDRATOS 42 g DE LOS CUALES 5 g SON DE AZÚCAR
GRASA 18 g DE LOS CUALES 2,5 g CORRESPONDEN A GRASAS SATURADAS | SAL 1,6 g | FIBRA 3 g



4-6 personas



Prep. 20 min,
más enfriamiento
Cocción
30-40 min



Ensalada de pollo y lemongrass

El fragante lemongrass aporta cuerpo y frescura a esta ensalada del sudeste asiático, fácil y rápida de hacer.

INGREDIENTES

2 tallos de lemongrass recortados,
sin hojas, finamente picados
2 dientes de ajo finamente picados
3 cucharadas de salsa de pescado,
nam pla, y un poco más, si es necesario
1/4 de cucharadita de pimienta negra
recién molida
8 pernils grandes de pollo, sin piel,
sin hueso, unos 1,1 kg en total,
cortados en cubos de 2,5 cm
1 pepino cohombro pequeño

Las hojas de 1/2 cabeza de lechuga redonda
125 g de brotes de soya
Las hojas de 1 manojo pequeño
de albahaca, preferiblemente asiática
2 cucharadas de aceite
2 chiles rojos, cortados finamente
en rodajas
1 cucharadita de azúcar
3 cebolletas o cebollines, recortados
y cortados en rodajas
30 g de maní tostado, sin sal

PREPARACIÓN

- 1 Mezcla el lemongrass, el ajo, las 2 cucharadas de salsa de pescado y la pimienta negra en un tazón grande. Añade el pollo y revuelve, hasta que los trozos de pollo queden bien cubiertos. Tapa el recipiente y llévalo al refrigerador durante al menos 1 hora, y hasta 24 horas como máximo.
- 2 Toma el pepino y sácale tiras de cáscara con un pelador de verduras, para crear un efecto de rayas. Córtalo por la mitad a lo largo y luego, cada mitad en rodajas finas. Dispón la lechuga, los brotes de soya, la mitad de la albahaca y el pepino sobre los platos. Cúbrelos y refrigéralos.
- 3 Calienta una olla a fuego alto y esparce el aceite en el fondo y a los lados. Cuando el aceite esté caliente, añade el pollo marinado y sofríe, revolviendo con frecuencia, durante 8 a 10 minutos, hasta que el pollo esté dorado.
- 4 Añade el resto de la salsa de pescado, los chiles, el azúcar y la cebolleta. Sofríe durante más o menos 1 minuto. Agrega la albahaca restante y revuelve rápidamente para mezclar. Sazona al gusto y, si es necesario, añade más salsa de pescado. Sirve el pollo encima de la ensalada y esparce algunos granos de maní sobre cada plato.

ENERGÍA 421 kcal / 1767 kJ | CARBOHIDRATOS 6 g DE LOS CUALES 5 g SON DE AZÚCAR
GRASA 17 g DE LOS CUALES 3,5 g CORRESPONDEN A GRASAS SATURADAS | SAL 3 g | FIBRA 1 g



4 personas



Prep. 45-55 min,
más marinado
Cocción 10 min

Tabule de lima, aguacate y coriandro

El tabule, plato popular del Oriente Medio, se sirve tradicionalmente como parte de las entradas, aunque por sí mismo constituye una excelente ensalada.

INGREDIENTES

180 g de trigo bulgur
1 1/2 cucharaditas de sal de roca
2 tomates cortados en cubos
1 aguacate o palta pelado, sin semilla
y cortado en cubos
1 pimentón rojo pequeño, sin semillas
y cortado en cubos

60 g de cebolla roja, cortada en cubos
Un puñado de hojas de coriandro,
cortadas en trozos
125 ml de jugo de lima
2 cucharadas de aceite de oliva extravirgen
Sal y pimienta negra recién molida

PREPARACIÓN

1 Vierte 350 mililitros de agua en una olla grande y llévala a ebullición. Pon el trigo bulgur y la sal de roca en un recipiente grande y vierte sobre ellos el agua hirviendo. Tapa y deja en remojo durante unos 30 minutos.

2 Escurre el exceso de agua del trigo bulgur y agrega el tomate, el aguacate o palta, el pimentón rojo, la cebolla y el coriandro. Revuelve muy bien y traslada la mezcla a una ensaladera grande.

3 Rocía el jugo de lima y el aceite sobre la mezcla. Remueve bien para cubrir. Si es necesario, sazona al gusto. Mezcla bien y enfría el tabule en la nevera durante unos 20 minutos, antes de servir.



4 personas



Prep. 15 min,
más remojo
y enfriamiento

ENERGÍA 306 kcal / 1275 kJ | CARBOHIDRATOS 38 g DE LOS CUALES 5 g SON DE AZÚCAR
GRASA 14 g DE LOS CUALES 2,5 g CORRESPONDEN A GRASAS SATURADAS | SAL 1,9 g | FIBRA 2,4 g



Ensalada de porotos, habas y queso de cabra

Los porotos, bajos en grasa, pero llenos de proteína y fibra, complementan esta ensalada con el sabroso queso.

INGREDIENTES

1 lata de 400 g de habas
escurridas y lavadas
1 lata de 400 g de porotos blancos,
escurridos y lavados
25 g de cebollino finamente picado
2 cucharaditas de vinagre de vino blanco
1 cucharada de aceite de oliva afrutado
y un poco más, para esparcir
1 cucharada de hojas de tomillo
finamente picadas

Una pizca de chile en hojuelas
Sal y pimienta negra recién molida
1 paquete de 50 gramos
de germinados de arveja
Jugo de limón, para sazonar,
si lo deseas
100 g de queso semiduro de
cabra rallado, para adornar

PREPARACIÓN

- 1 Pon los porotos y las habas en un recipiente grande. Añade el cebollino, el vinagre, el aceite, el tomillo y las hojuelas de chile, y revuelve para mezclar. Sazona al gusto.
- 2 Agrega los germinados, prueba y, si lo deseas, añade un chorrito de jugo de limón. Traslada a una bandeja poco honda para servir y cubre con el queso de cabra, un chorrito de aceite de oliva, y un toque de pimienta negra recién molida. Si eres amante de la carne, tal vez disfrutes un poco de jamón serrano como acompañamiento.

ENERGÍA 280 kcal / 1170 kJ | CARBOHIDRATOS 30 g DE LOS CUALES 3 g SON DE AZÚCAR
GRASA 11 g DE LOS CUALES 5 g CORRESPONDEN A GRASAS SATURADAS | SAL 0,2 g | FIBRA 8,5 g



4 personas



Prep. 10 min

Jamón de Parma con pera, nectarina y achicoria

La crujiente achicoria compensa la dulzura de la nectarina en esta ensalada deliciosa y fácil de hacer.

INGREDIENTES

2 a 3 cabezas de achicoria,
con las hojas lavadas y separadas
3 peras dulces, maduras
3 nectarinas dulces, maduras
12 rebanadas de jamón de Parma
Un puñado de almendras
Pan de corteza, para servir

PREPARACIÓN

- 1 Para el aderezo, pon el aceite, el jugo de manzana y el vinagre balsámico en un recipiente pequeño o una jarra, y mézclalos. Sazona al gusto. Deposita las hojas de achicoria en una sola capa sobre un plato grande y esparce sobre ellas un poco del aderezo.
- 2 Retira el corazón de las peras y córtalas en tajadas. Corta por la mitad las nectarinas, retíralas la semilla y vuelve a cortarlas en tajadas. Dispón las tajadas de fruta sobre las hojas de achicoria, junto con el jamón de Parma, y mezcla todo suavemente. Riega encima las almendras y vierte un poco más de la salsa aderezada. Si lo deseas, sazona al gusto nuevamente. Sirve inmediatamente con pan de corteza fresco.

Para el aderezo

90 ml de aceite de oliva extravirgen
2 cucharadas de jugo de manzana
1 cucharada de vinagre balsámico
Sal y pimienta negra recién molida

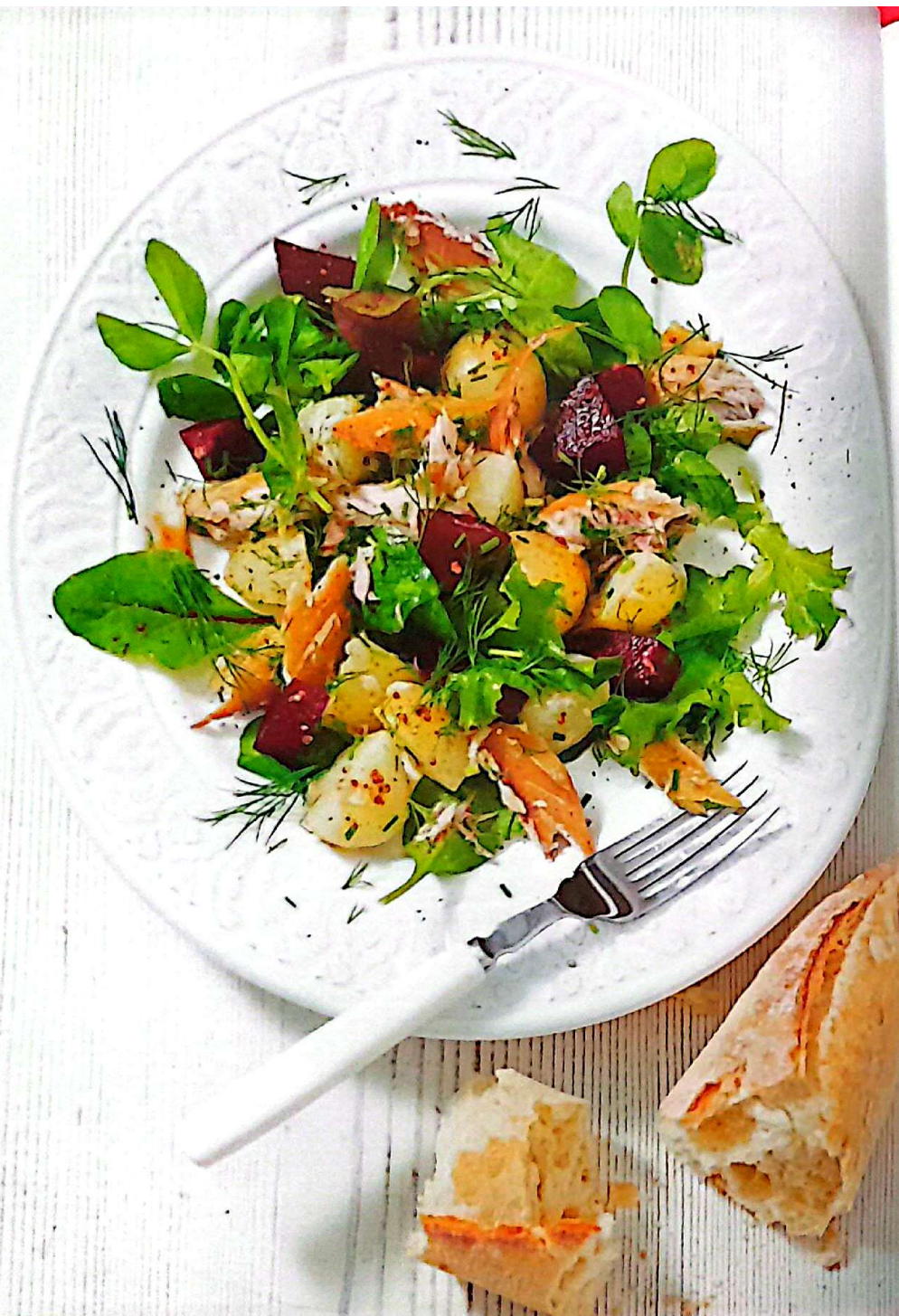


4 personas



Prep. 15 min

ENERGÍA 357 kcal / 1487 kJ | CARBOHIDRATOS 24 g DE LOS CUALES 22 g SON DE AZÚCAR
GRASA 24 g DE LOS CUALES 4 g CORRESPONDEN A GRASAS SATURADAS | SAL 1,5 g | FIBRA 6 g



Ensalada de caballa con hierbas

La caballa, rica en proteínas, y las verduras frescas se juntan en esta fragante ensalada, para una cena ligera y llena de sabor.

INGREDIENTES

Sal y pimienta negra recién molida
550 g de papas frescas, bien lavadas y cortadas en trozos del tamaño de un bocado
200 g de filetes de caballa ahumada, sin piel
60 g de hojas pequeñas para ensalada
2 cucharadas de eneldo picado
2 cucharadas de cebollino picado
200 g de remolacha cocida, no en vinagre, cortada en trozos no muy pequeños
Pan baguette, para servir

Para el aderezo

4 cucharadas de aceite de oliva extravirgen
El jugo de 1 limón
1 cucharadita de granos enteros de mostaza
1 cucharadita de miel clara
1 diente de ajo finamente picado

PREPARACIÓN

- 1 Pon a hervir agua en una olla grande y cocina los trozos de papa durante 10 a 15 minutos, o hasta que estén tiernos. Escúrrelos y reservalos.
- 2 Corta la caballa en trozos del tamaño de un bocado, y elimina todos los huesos que vayas encontrando. Lleva la caballa cortada a una ensaladera grande, añade las hojas y las hierbas de la ensalada, y mezcla todo suavemente.
- 3 Pon los ingredientes del aderezo en una pequeña jarra, sazona y mezcla con un tenedor.
- 4 Añade las papas calientes a la ensaladera, vierte el aderezo y revuelve suavemente. Añade la remolacha y sirve inmediatamente, acompañada de pan baguette.

ENERGÍA 405 kcal / 1687 kJ | CARBOHIDRATOS 27 g DE LOS CUALES 8 g SON DE AZÚCAR
GRASA 27 g DE LOS CUALES 5 g CORRESPONDEN A GRASAS SATURADAS | SAL 1,2 g | FIBRA 3,5 g



4 personas



Prep. 20 min

Ensalada de arroz

En esta ensalada, la frescura de los espárragos combina muy bien con el delicioso sabor del salmón y su textura cremosa.

INGREDIENTES

1 limón cortado por la mitad
200 g de arroz de grano largo
250 g de espárragos
3 bastones de apio pelados
y cortados en cubos
250 g de salmón ahumado
cortado en tiras
Sal y pimienta negra recién molida

Para la vinagreta

3 cucharadas de vinagre de estragón
2 cucharaditas de mostaza Dijon
175 ml de aceite vegetal

PREPARACIÓN

- 1 Pon a hervir agua con sal en una olla grande. Exprime el jugo de la mitad del limón en el agua, y deposita en ella el medio limón exprimido. Añade el arroz, revuelve, y lleva nuevamente a ebullición. Luego, cocina a fuego lento durante 10 a 12 minutos hasta que el arroz esté blando, revolviendo ocasionalmente.
- 2 Mientras tanto, para hacer la vinagreta, mezcla el vinagre y la mostaza en un recipiente pequeño, sazona al gusto y vuelve a mezclar. Incorpora gradualmente un chorro muy delgado de aceite, para que la vinagreta emulsione y se espese ligeramente.
- 3 Escurre el arroz y desecha la mitad del limón exprimido. Pasa el arroz por un colador y lávalo con agua fría para quitar el almidón. Escúrralo de nuevo muy bien. Repite este procedimiento un par de veces, y luego, lleva el arroz a un recipiente grande.
- 4 Pon a hervir nuevamente agua con sal en una olla grande; añade los espárragos y cocina a fuego lento por 5 a 7 minutos, hasta que estén blandos. Verifica su textura con la punta de un cuchillo. Escúrrelos y córtalos en trozos de tamaño mediano.
- 5 Mezcla enérgicamente la vinagreta y viértela sobre el arroz. Revuelve bien y agrega los espárragos, el apio, el salmón y el jugo de limón de la mitad reservada. Mezcla todos los ingredientes juntos y sazona al gusto. Tapa y refrigera durante al menos 1 hora, para permitir que los sabores se integren. Sirve a temperatura ambiente.



4-6 personas



Prep. 20-25 min.
más enfriamiento
Cocción 15-20 min

ENERGÍA 615-410 kcal / 2550-1700 kJ | CARBOHIDRATOS 40-26,5 g DE LOS CUALES 1,5-1 g SON DE AZÚCAR
GRASA 40-26,5 g DE LOS CUALES 5,5-3,7 g CORRESPONDEN A GRASAS SATURADAS | SAL 2,2-1,5 g | FIBRA 1,7-1,2 g



Ensalada de pasta y mejillones

Los fusilli absorben maravillosamente la deliciosa salsa ácida de este plato y complementan la textura de los mejillones.

INGREDIENTES

El jugo de 2 limones, unos 75 ml
4 chalotas finamente picadas
3 dientes de ajo finamente picados
Sal y pimienta negra recién molida
175 ml de aceite de oliva
Un manojo de estragón, hojas
seleccionadas y finamente picadas
Un manojo de perejil, hojas
seleccionadas y finamente picadas

1 kg de mejillones limpios, descarta los que
tengan rotas las conchas o no cierran
al ser presionadas suavemente
175 ml de vino blanco seco
250 g de fusilli
3 cebolletas recortadas y cortadas en rodajas
Rodajas de limón, para servir
Ramas de estragón, para decorar

PREPARACIÓN

- 1 Mezcla el jugo de limón junto con la mitad de las chalotas, el ajo, la sal y la pimienta. Incorpora gradualmente el aceite y, después, las hierbas. Sazona al gusto y reserva.
- 2 Raspa cada mejillón con un cuchillo pequeño para eliminar las adherencias; luego, separa y desecha cualquier mala hierba o barba. Límpialos muy bien con agua fría.
- 3 Vierte el vino, las chalotas restantes y suficiente pimienta negra en una olla grande. Lleva a ebullición y después, cocina a fuego lento durante 2 minutos. Añade los mejillones, tapa y cocina a fuego alto por 4 a 5 minutos, revolviendo de vez en cuando, hasta que los mejillones estén abiertos.
- 4 Pasa los mejillones a un recipiente grande, desecha el líquido de cocción y los mejillones que no hayan abierto. Déjalos enfriar hasta que se puedan manipular nuevamente. Con los dedos, retira los mejillones de sus conchas, reserva unos 4 a 6 con concha. Quitá y desecha el anillo pegajoso alrededor de cada mejillón con concha. Deposita los mejillones en un recipiente grande. Mezcla enérgicamente la vinagreta de hierbas y viértela sobre los mejillones. Revuelve suavemente, para que todos los mejillones queden bien cubiertos con el aderezo. Tapa y refrigera, mientras preparas la pasta.
- 5 Cocina la pasta en una olla grande de agua hirviendo con sal, entre unos 8 y 10 minutos, o hasta que la pasta esté blanda, pero al dente. Revuelve de vez en cuando para evitar que se pegue. Escurre, enjuaga con agua fría y escurre nuevamente.
- 6 Introduce la pasta en el recipiente de mejillones aderezados. Esparce la cebolleta sobre la pasta, sazónala al gusto y mezcla bien. Sirve en 4 a 6 platos. Adorna cada porción con 1 de los mejillones en su concha reservados, 1 rodaja de limón y el estragón.

ENERGÍA 613-409 kcal / 2566-1711 kJ | CARBOHIDRATOS 47-31 g DE LOS CUALES 3-2 g SON DE AZÚCAR
GRASA 35-23 g DE LOS CUALES 5-3 g CORRESPONDEN A GRASAS SATURADAS | SAL 0,6-0,4 g | FIBRA 3-2 g



4-6 personas



Prep. 30-35 min
Cocción 8-10 min

Ensalada de pollo con achicoria roja y espárragos

El aderezo de vinagre de frambuesa da un toque especial a esta ensalada de pollo al ajillo y crujiente lechuga.

INGREDIENTES

4 cucharadas de aceite de oliva extravirgen
4 pechugas de pollo, cada una de unos
150 g, cortadas en tiras delgadas
1 diente de ajo, finamente picado
60 g de pimentones rojos asados,
cortados finamente en rodajas
Sal y pimienta negra recién molida
1 achicoria roja pequeña,
rasgada en trozos pequeños
250 g de espárragos cortados en 3 partes
2 cucharadas de vinagre de frambuesa
1/2 cucharadita de azúcar

PREPARACIÓN

- 1 Calienta 2 cucharadas de aceite en una sartén grande antiadherente, a fuego medio-alto. Añade el pollo y el ajo, y fríe, revolviendo, por 5 a 7 minutos, o hasta que el pollo esté tierno y bien cocido. Incorpora los pimentones rojos asados, y sazona al gusto.
- 2 Mientras tanto, pon las hojas de achicoria roja en una ensaladera. Retira el pollo de la sartén con una espumadera y ponlo en la ensaladera junto con la achicoria.
- 3 Agrega los espárragos al aceite que queda en la sartén y fríe, revolviendo constantemente, durante 1 a 2 minutos o hasta que estén tiernos. Trasládalos a la ensaladera con el pollo.
- 4 Bate las 2 cucharadas restantes de aceite junto con el vinagre y el azúcar en un recipiente, y vierte la mezcla en la sartén; revuelve a fuego alto hasta que todo se incorpore. Vierte este aderezo sobre la ensalada y revuelve rápidamente, de manera que todos los ingredientes queden bien mezclados y recubiertos con el aderezo. Sirve inmediatamente.

ENERGÍA 284 kcal / 1190 kJ | CARBOHIDRATOS 3 g DE LOS CUALES 3 g SON DE AZÚCAR
GRASA 13 g DE LOS CUALES 2 g CORRESPONDEN A GRASAS SATURADAS | SAL 0,2 g | FIBRA 2 g



4 personas



Prep. 15 min





Ensalada de pollo laqueado

Esta ensalada, con lechuga crujiente, trozos de pollo y maíz dulce, está llena de sabor y constituye una deliciosa comida.

INGREDIENTES

4 pechugas de pollo sin hueso y sin piel, unos 750 g de peso total
1 cm de raíz de jengibre fresco pelada y finamente picada
1 diente de ajo finamente picado
45 g de azúcar morena
2 cucharadas de mostaza Dijon
3 cucharadas de vino de arroz

3 cucharadas de aceite de sésamo
Sal y pimienta negra recién molida
4 cucharadas de salsa de soja
120 ml de aceite vegetal
125 g de brotes de soja
1 lechuga romana rasgada en trozos
85 g de mazorcas baby cortadas a lo largo, en mitades

PREPARACIÓN

- 1 Toma cada pechuga de pollo y con un cuchillo haz un corte en forma de cuadrícula en la parte superior de cada una. Luego, ponlas en un plato pando que no sea de metal.
- 2 Mezcla en un recipiente el jengibre, el ajo, el azúcar morena, la mostaza, 1 cucharada de vino de arroz, 1 cucharada de aceite de sésamo y la pimienta negra. Vierte la salsa de soja y revuelve. Retira y reserva 4 cucharadas de este marinado, y esparce el resto sobre el pollo; tapa y deja enfriar en la nevera durante 1 o 2 horas, volteando el pollo 3 o 4 veces durante este tiempo.
- 3 Añade el vino de arroz y el aceite de sésamo restantes al marinado reservado, y mezcla. Incorpora gradualmente el aceite vegetal hasta que el aderezo emulsione y espese ligeramente. Sazona a tu gusto y reserva, o enfríalo en la nevera, bien cerrado, hasta 12 horas si dispones de este tiempo. Pon los brotes de soja en un recipiente. Cúbrellos con bastante agua hirviendo y déjalos reposar durante 1 minuto. Escúrrelos, enjuágalos con agua corriente fría y escúrrelos de nuevo.
- 4 Calienta la parrilla y esparce aceite sobre la rejilla. Pon el pollo sobre la rejilla y laquéalo con una brocha. La parrilla debe estar aproximadamente a unos 7,5 centímetros de la fuente de calor. Cubre el pollo con el marinado frecuentemente. Ásalo durante 5 a 7 minutos por cada lado hasta que esté dorado y brillante, pero aún blando. Pásalo a una tabla de cortar y córtalo diagonalmente en tajadas.
- 5 Dispón los pedazos de lechuga en un recipiente grande y agrega los brotes de soja y las mazorcas baby. Bate de nuevo el aderezo con energía y viértelo sobre la ensalada. Mezcla y sazona a tu gusto. Organiza la ensalada en una bandeja para servir, pon encima las tajadas de pollo y sirve mientras estén todavía calientes.

ENERGÍA 558 kcal / 2328 kJ | CARBOHIDRATOS 15 g DE LOS CUALES 14 g SON DE AZÚCAR
GRASA 33 g DE LOS CUALES 4,5 g CORRESPONDEN A GRASAS SATURADAS | SAL 3,6 g | FIBRA 1 g



4 personas



Prep. 25-30 min,
más marinado
Cocción
10-15 min

Ensalada de calamares con menta y eneldo

Los sabores frescos de las hierbas liberan la suave dulzura de los calamares en esta ensalada de mariscos.

INGREDIENTES

1 kg de calamares pequeños, limpios
85 g de berros
12 ramas de menta
1 cebolla roja pequeña,
cortada finamente en rodajas
El jugo de 1 lima
2 cucharadas de eneldo picado
4 cucharadas de aceite de oliva extravirgen
Sal y pimienta negra recién molida

Para el aderezo

2 cucharadas de perejil de hoja
plana, picado
1 cucharada de menta picada
1 diente de ajo triturado
2 cucharaditas de coriandro molido
1 cucharadita de comino molido
2 cucharaditas de páprika
4 cucharadas de aceite de oliva

PREPARACIÓN

- 1 Corta los tentáculos de los calamares y elimina la boca en forma de pico que está en el centro. Corta el cuerpo por la mitad, a lo largo, y haz cortes diagonales en la carne, para obtener formas de diamante. Corta los tentáculos en trozos del tamaño de un bocado y disponlos en un recipiente.
- 2 Combina los ingredientes del aderezo, añadiendo el aceite poco a poco, para formar una pasta. Cubre los calamares con esta mezcla, tápalos y refrigéralos. Deja marinar durante mínimo 30 minutos.
- 3 Combina los berros con las ramas de menta y la cebolla. Resérvalos.
- 4 Forra con papel de aluminio la parrilla o sartén; precalienta a fuego alto y asa allí los calamares durante 4 a 5 minutos, o hasta que estén cocidos, dándoles la vuelta 1 vez. Sazona a tu gusto, y salpícalos con un poco de jugo de lima.
- 5 Pon el jugo de lima restante, el eneldo y el aceite de oliva en una pequeña jarra, yazona a tu gusto. Luego, bate bien. Vierte el aderezo sobre las hojas de la ensalada y deposita los calamares a la parrilla en la parte superior. Sirve inmediatamente.



4 personas



Prep. 20 min,
más marinado
Cocción 5 min

ENERGÍA 411 kcal / 1716 kJ | CARBOHIDRATOS 2 g DE LOS CUALES 1,4 g SON DE AZÚCAR
GRASA 26 g DE LOS CUALES 4 g CORRESPONDEN A GRASAS SATURADAS | SAL 0,7 g | FIBRA 0,6 g



Ensalada de albaricoque, piñones y cuscús de coriandro

Esta colorida ensalada proveniente del Oriente Medio es fácil de hacer y constituye un sustancioso y delicioso almuerzo para un día entre semana.

INGREDIENTES

300 g de cuscús
1 1/2 cucharadas de aceite de oliva
1 cucharada de caldo de verduras en polvo
50 g de piñones
100 g de albaricoques deshidratados,
finamente picados
Un puñado grande de hojas de coriandro,
finamente picadas

4 1/2 cucharadas de aceite
de oliva extravirgen
El jugo de 1 limón grande
Sal y pimienta negra recién molida
2 o 3 cucharadas de semillas
de granada, para servir

PREPARACIÓN

- 1 Hierve 500 mililitros de agua en una tetera o hervidor de agua. Deposita el cuscús en un recipiente, vierte sobre él 1 1/2 cucharadas de aceite de oliva y remueve; agrega el caldo de verduras en polvo y mezcla bien.
- 2 Vierte el agua hirviendo sobre el cuscús y revuelve brevemente. El agua apenas debe cubrir el cuscús. Tapa inmediatamente con plástico transparente.
- 3 Déjalo durante 5 minutos y luego examina los granos, que deben estar casi blandos y haber absorbido toda el agua. Pon un tenedor en el cuscús para ayudar a que este se enfríe. De vez en cuando, separa los granos de cuscús con el tenedor.
- 4 Mientras tanto, fríe los piñones en una sartén antiadherente seca, a fuego medio, revolviendo hasta que tomen color. Ten cuidado, ya que se pueden quemar rápidamente. Déjalos enfriar.
- 5 Mezcla el cuscús frío, los piñones, los albaricoques y el coriandro. Añade el aceite de oliva extravirgen y el jugo de limón. Sazona a tu gusto. Esparce las semillas de granada para servir.

ENERGÍA 461 kcal / 1917 kJ | CARBOHIDRATOS 47 g DE LOS CUALES 11 g SON DE AZÚCAR
GRASA 27 g DE LOS CUALES 3 g CORRESPONDEN A GRASAS SATURADAS | SAL 1,6 g | FIBRA 3 g



4-6 personas



Prep. 12 min,
más enfriamiento

Ensalada asiática de pollo

La salsa de pescado de sabor intenso ofrece un toque picante a esta colorida ensalada de inspiración asiática.

INGREDIENTES

400 g de pechugas de pollo,
sin hueso y sin piel

Sal

4 cucharadas de jugo de lima

4 cucharaditas de salsa
tailandesa de pescado

1 cucharada de azúcar pulverizada

Una pizca de chile en hojuelas

1 lechuga pequeña rasgada en trozos

100 g de brotes de soya

1 zanahoria grande pelada

1 pedazo de pepino cohombro de 15 cm,
sin semillas y finamente rebanado

1/2 pimentón rojo, finamente rebanado

1/2 pimentón amarillo, finamente rebanado

15 tomates cherry cortados por la mitad

Un puñado pequeño de hojas de menta
picadas, y un poco más, para decorar

Un puñado pequeño de hojas de coriandro
picadas, y un poco más, para decorar

50 g de maní salado, picado,
para decorar, si lo deseas

PREPARACIÓN

1 Cocina las pechugas en una olla grande, en suficiente agua con sal o caldo de pollo caliente, durante 7 a 10 minutos, dependiendo del grosor, hasta que estén bien cocidas. Déjalas enfriar y luego córtalas finamente en rebanadas.

2 Mezcla juntos el jugo de lima, la salsa de pescado, el azúcar y, si lo deseas, el chile en hojuelas. Sazona a tu gusto y sigue batiendo hasta que el azúcar se disuelva.

3 Mezcla los vegetales, las hierbas y el pollo. Vierte el aderezo y esparce las hierbas restantes y el maní, si lo deseas, para servir.



4-6 personas



Prep. 20 min

ENERGÍA 243-162 kcal / 1019-679 kJ | CARBOHIDRATOS 12-8 g DE LOS CUALES 11-7,5 g SON DE AZÚCAR
GRASA 8,5-5,5 g DE LOS CUALES 1,5-1 g CORRESPONDEN A GRASAS SATURADAS | SAL 1,4-0,9 g | FIBRA 4,5-3 g



Ensalada de pavo caliente y garbanzos

Esta ensalada de pavo y garbanzos se prepara en muy poco tiempo, y es nutritiva y deliciosa.

INGREDIENTES

1 lata de 400 g de garbanzos,
escurridos y enjuagados
1 cucharada de aceite de oliva
Una pizca de páprika dulce
El jugo de 1 limón
Sal y pimienta negra recién molida
350 g de restos de pavo asado,
cortados en tajadas o desmenuzados
Un puñado de eneldo fresco, finamente picado
Un puñado de hojas de espinaca

PREPARACIÓN

- 1 Pon los garbanzos en una sartén y vierte sobre ellos el aceite. Añade la páprika y el zumo de limón, y sazona a tu gusto. Cocina a fuego bajo por 5 a 8 minutos, hasta que los garbanzos est  n calientes y ligeramente blandos.
- 2 Para servir, mezcla los garbanzos con el pavo, prueba y, si es necesario, sazona a tu gusto de nuevo. Esparce el eneldo fresco en la parte superior y sirve caliente, con una ensalada verde fresca o algunas hojas de espinaca.

ENERGÍA 231 kcal / 977 kJ | CARBOHIDRATOS 10 g DE LOS CUALES 0,5 g SON DE AZÚCAR
GRASA 6 g DE LOS CUALES 1 g CORRESPONDE A GRASAS SATURADAS | SAL 0,4 g | FIBRA 3,5 g



4 personas



Prep. 15 min
Cocc  n 10 min

Ensalada mexicana de quinua

Vegetales frescos, chile jalapeño y pedazos crujientes de tortilla se juntan para dar lugar a un plato rico en sabor y textura.

INGREDIENTES

- 50 g de quinua cruda
- 1 lata de 400 g de porotos rojos, escurridos
- 1 lata de 50 g de maíz dulce
- 1/2 cebolla roja, finamente picada
- 1 pimentón rojo, sin semillas y finamente picado
- 4 a 6 rebanadas de chile jalapeño en conserva, finamente picado
- 1 aguacate o palta sin semilla y cortado en cubos
- 1 cabeza de lechuga romana
- 50 g de tortilla de maíz en trozos, y un poco más, para servir
- 1 limón o lima, partido por la mitad, para servir

PREPARACIÓN

- 1 Lava la quinua con agua corriente, escúrrela y ponla en una olla grande. Cubre con 250 mililitros de agua y lleva a ebullición.
- 2 Reduce el fuego a bajo, tapa y cocina durante 15 a 20 minutos, o hasta que el líquido se absorba en su mayor parte y la quinua esté esponjosa. Retira del fuego, escurre el agua sobrante y deja enfriar.
- 3 Pon la quinua, los porotos, el maíz, la cebolla, el pimentón y el jalapeño en un recipiente grande. Mezcla hasta que estén bien integrados. A continuación, agrega el aguacate o palta y mezcla suavemente para combinar.
- 4 Rasga la lechuga en trozos y añádela al recipiente. Espolvorea los pedazos de tortilla y revuelve ligeramente. Traslada la ensalada a una bandeja o plato de servir. Sirve inmediatamente, acompañada de pedazos de tortilla y limones o limas para exprimir encima.



2 personas



Prep. 15 min
Cocción 20 min

ENERGÍA 532 kcal / 2231 kJ | CARBOHIDRATOS 64 g DE LOS CUALES 15,5 g SON DE AZÚCAR
GRASA 23 g DE LOS CUALES 4,5 g CORRESPONDEN A GRASAS SATURADAS | SAL 2 g | FIBRA 19 g



Ensalada de alcachofa

Las alcachofas resaltan el sabor a nuez del queso parmesano en esta sencilla ensalada baja en calorías.

INGREDIENTES

4 alcachofas
3 limones
Sal
2 puñados grandes de rúgula
25 g de queso parmesano,
para decorar
2 cucharadas de aceite de
oliva extravirgen
1 cucharada de vinagre balsámico
Pimienta negra recién molida

PREPARACIÓN

- 1 Retira los corazones de las alcachofas y deposítalos en un recipiente. Exprime el jugo de 2 limones sobre ellos.
- 2 En una olla, lleva agua a ebullición. Añade 1 cucharadita de sal y el jugo del limón restante. Incorpora las alcachofas y cocínalas durante 10 minutos o hasta que estén tiernas. Escúrrelas bien y déjalas enfriar.
- 3 Cuando los corazones estén lo suficientemente fríos para ser manipulados, córtalos en cuartos.
- 4 Divide la rúgula y las alcachofas entre los platos que se van a servir. Usando un pelador de verduras, ralla tiras de queso parmesano y deposítalas sobre cada ensalada. Esparce el aceite de oliva y el vinagre balsámico, sazona a tu gusto y sirve.

ENERGÍA 124 kcal / 520 kJ | CARBOHIDRATOS 7 g DE LOS CUALES 4 g SON DE AZÚCAR
GRASA 8 g DE LOS CUALES 2 g CORRESPONDEN A GRASAS SATURADAS | SAL 1,5 g | FIBRA 0,2 g



4 personas



Prep. 25 min
más enfriamiento
Cocción 10 min

Ensalada de mango, garbanzo y chorizo

El condimento del chorizo y la dulzura del mango se unen para crear una ensalada llena de sabores únicos.

INGREDIENTES

1 cucharada de aceite de oliva
150 g de chorizo cortado en rodajas grandes
1 lata de 400 g de garbanzos escurridos y enjuagados
3 dientes de ajo finamente picados
Un puñado de perejil de hoja plana, finamente picado
1 cucharada de jerez seco
2 mangos maduros, sin semilla y cortados en cubos
Un puñado pequeño de albahaca cortada en trozos
Un puñado pequeño de hojas de menta, cortadas en trozos
Un puñado pequeño de hojas de coriandro, cortadas en trozos
250 g de hojas de espinaca baby, para servir

PREPARACIÓN

- 1 Calienta el aceite en una sartén, añade el chorizo y los garbanzos, y cocina a fuego bajo durante 1 minuto. Luego, añade el ajo y el perejil, y cocina durante otro minuto. Añade el jerez y continúa cocinando durante 10 minutos, revuelve de vez en cuando.
- 2 Pon el mango y las hierbas restantes en un recipiente, y mézclalos. Luego, agrega la mezcla de chorizo y garbanzo, y revuelve bien. Sirve la ensalada sobre una capa de espinacas.



2 personas



Prep. 15 min
Cocción 15 min

ENERGÍA 504 kcal / 2106 kJ | CARBOHIDRATOS 31 g DE LOS CUALES 5,5 g SON DE AZÚCAR
GRASA 24 g DE LOS CUALES 8 g CORRESPONDEN A GRASAS SATURADAS | SAL 1,5 g | FIBRA 2,5 g



Ensalada de atún, pasta y alcachofa

Abundante en sabores, esta ensalada se enriquece con algunos ingredientes almacenados y porotos verdes frescos.

INGREDIENTES

220 g de pasta corta, como fusilli, penne, rigatoni o farfalle
100 g de porotos verdes delgados, recortados en las puntas y cortados por la mitad
1 lata de 200 g de atún en agua, escurrido y desmenuzado
1 lata de 400 g de porotos blancos, escurridos y enjuagados
10 tomates deshidratados, en aceite, escurridos y cortados en trozos; reserva el aceite

1 frasco de 250 g de corazones de alcachofas en aceite, escurridos; reserva el aceite
La ralladura fina de la cáscara y el jugo de 1 limón
1 cucharadita de mostaza de grano entero
Sal y pimienta negra recién molida
3 cucharadas de perejil de hoja plana, picado
Las hojas de 3 ramitas de albahaca rasgadas

PREPARACIÓN

- 1 Lleva agua a ebullición en una olla grande, y cocina la pasta de acuerdo con las instrucciones del empaque; añade los porotos verdes unos 4 a 5 minutos antes de finalizar la cocción. Escurre y enjuaga con agua corriente, hasta que la pasta esté fría. Escúrrela bien, y ponla en una bandeja para servir. Añade el atún, los porotos blancos, el tomate y las alcachofas; revuelve bien.
- 2 Pon 3 cucharadas del aceite de los tomates y 3 cucharadas del aceite de las alcachofas en una jarra pequeña. Agrega la ralladura de la cáscara de limón, el jugo de limón y la mostaza. Sazona a tu gusto.
- 3 Vierte el aderezo sobre la pasta. Añade las hierbas y mezcla bien. Cubre y refrigera hasta el momento de servir.

ENERGÍA 411 kcal / 1740 kJ | CARBOHIDRATOS 51 g DE LOS CUALES 5 g SON DE AZÚCAR
GRASA 11 g DE LOS CUALES 1 g CORRESPONDE A GRASAS SATURADAS | SAL 1,9 g | FIBRA 13 g



4 personas



Prep. 15 min
Cocción 10 min

Ensalada caliente de hongos silvestres

Esta vigorosa ensalada es una elegante combinación de hongos silvestres calientes sobre una cama de verduras crujientes, y un toque final de perejil.

INGREDIENTES

375 g de hongos silvestres mezclados como ceps, orellanas, hongos ostra o rebozuelos
30 a 45 g de mantequilla
2 chalotas finamente picadas
Un manojo pequeño de hojas de perejil seleccionadas y picadas
1 cabeza pequeña de lechuga rizada, hojas seleccionadas
1 cabeza pequeña de achicoria, hojas seleccionadas
75 g de hojas de rúgula

Para la vinagreta

2 cucharadas de vinagre de vino tinto
1/2 cucharadita de mostaza Dijon
3 cucharadas de aceite de nuez
Sal y pimienta negra recién molida
3 cucharadas de aceite vegetal

PREPARACIÓN

- 1 Para la vinagreta, mezcla el vinagre y la mostaza en un recipiente. Incorpora gradualmente los aceites, vegetal y de nuez, de manera que la vinagreta se emulsione y se espese ligeramente. Sazona a tu gusto.
- 2 Limpia los hongos con papel de cocina húmedo. Recorta los tallos y elimina cualquier parte de consistencia leñosa. Ponlos en una tabla de cortar y córtalos en trozos de tamaño mediano.
- 3 Calienta la mantequilla en una sartén, hasta que se derrita. Agrega las chalotas y cocina, revolviendo ocasionalmente, durante 2 a 3 minutos, hasta que estén blandas. Añade los hongos y sazona a tu gusto. Cocina, revolviendo, por 5 a 7 minutos, hasta que los hongos estén tiernos, y todo el líquido se haya evaporado. Agrega el perejil y, si es necesario, ajusta la sazón.
- 4 Mezcla enérgicamente la vinagreta para que se vuelva a emulsionar, y viértela sobre las hojas de la ensalada en un recipiente; mezcla bien hasta que estén bien cubiertas. Sazona a tu gusto. Divide las hojas en 4 platos y agrega los hongos de la sartén. Sirve de inmediato, con el fin de que la ensalada se mantenga crujiente y los hongos estén todavía calientes.



4 personas



Prep. 25-30 min
Cocción 8-10 min

ENERGÍA 227 kcal / 938 kJ | CARBOHIDRATOS 1,5 g DE LOS CUALES 1,5 g SON DE AZÚCAR
GRASA 23 g DE LOS CUALES 5,5 g CORRESPONDEN A GRASAS SATURADAS | SAL 0,2 g | FIBRA 2 g



Ensalada César con pollo

El ligero dulzor de la lechuga, en contraste con el fuerte sabor salado de las anchoas, hacen de este clásico de restaurante un almuerzo perfecto.

INGREDIENTES

2 puñados de hojas de lechuga
crujiente, como lechuga romana
150 g de croutons
50 g de queso parmesano rallado,
y un poco más, para decorar
350 g de pollo cocido, en tajadas, para servir
10 filetes salados de anchoa de color
marrón, para servir

Una pizca de polvo de mostaza
 $\frac{1}{2}$ cucharada de salsa
inglesa Worcestershire
 $\frac{1}{2}$ cucharada de salsa Tabasco
150 ml de aceite de girasol
60 ml de aceite de oliva

Para el aderezo

2 yemas de huevo
2 cucharadas de jugo de limón

PREPARACIÓN

1 Para el aderezo, mezcla las yemas de huevo, el jugo de limón, la mostaza, la salsa inglesa y la salsa Tabasco en un recipiente. Mientras bates, agrega una pequeña cantidad de aceite de girasol; sigue batiendo y agrega más aceite de girasol, luego, el aceite de oliva, un chorro cada vez, hasta que la mezcla se emulsione. Si está demasiado espesa, agrega un poco de agua fría.

2 Vierte un poco de aderezo en un recipiente, añade las hojas de lechuga, los croutons, y la mitad del queso parmesano. Mezcla con cuidado, asegurándote de que las hojas queden bien cubiertas. Distribuye las hojas en 4 platos individuales, o ponlas en una bandeja para servir. El pollo y las anchoas van en la parte superior de la ensalada. Esparce el queso parmesano restante, añade un poco más de aderezo y sirve.

ENERGÍA 750 kcal / 3116 kJ | CARBOHIDRATOS 24 g DE LOS CUALES 2 g SON DE AZÚCAR
GRASA 55 g DE LOS CUALES 12 g CORRESPONDEN A GRASAS SATURADAS | SAL 1,7 g | FIBRA 2,5 g



4 personas



Prep. 15 min

Ensalada de pescado ahumado, hinojo y mango

Popular en Camboya, esta vigorosa ensalada reúne todo el sabor de la caballa ahumada con la dulzura del mango.

INGREDIENTES

300 g de caballa ahumada
150 g de trucha ahumada
1 bulbo de hinojo recortado
y finamente rallado
1 mango sin semilla, pelado,
cortado en tajadas
½ granada
Pan integral, para servir

2 dientes de ajo rallados
o finamente picados
Una pizca de azúcar pulverizada
Un puñado de eneldo
finamente picado
Sal y pimienta negra
recién molida

Para el aderezo

90 ml de aceite de oliva extravirgen
3 cucharadas de vinagre de vino tinto
o vinagre de frambuesa

PREPARACIÓN

- 1 Para el aderezo, incorpora todos los ingredientes en un recipiente pequeño o jarra, y bate hasta que estén bien mezclados entre sí. Sazona a tu gusto.
- 2 Corta la caballa en trozos gruesos y la trucha, en tiras anchas. Organiza el pescado en un plato, cubre con el hinojo y las rebanadas de mango, y esparce encima las semillas de granada.
- 3 Cuando todo esté listo para servir, vierte encima el aderezo, y sirve con tajadas de pan integral fresco.



ENERGÍA 510 kcal / 2114 kJ | CARBOHIDRATOS 10 g DE LOS CUALES 10 g SON DE AZÚCAR
GRASA 42 g DE LOS CUALES 7,5 g CORRESPONDEN A GRASAS SATURADAS | SAL 2,3 g | FIBRA 4 g



Ensalada tailandesa de carne

Los magníficos y destacados sabores de esta ensalada la convierten en el plato perfecto para una cena en una noche cálida.

INGREDIENTES

400 g de carne de res, corte fino, como falda o lomo
1 cucharada de aceite de sésamo o aceite de girasol
Sal y pimienta negra recién molida
2 cogollos de lechuga, hojas separadas
Un puñado grande de berros
1 trozo de pepino cohombro sin semillas de 20 cm, finamente cortado en rebanadas diagonales
1 cebolla roja pequeña, finamente rebanada
Un puñado de hojas de coriandro, cortadas en trozos

Un puñado de hojas de menta cortadas en trozos
1 chile rojo, sin semillas, y finamente picado, si lo deseas

Para el aderezo

4 cucharadas de jugo de lima
2 cucharadas de salsa de pescado
2 cucharaditas de azúcar morena baja en calorías
Una pizca de chile en hojuelas, si lo deseas

PREPARACIÓN

- 1 Calienta una sartén o una parrilla. Unta la carne con el aceite y sazónala muy bien. Ásala brevemente por ambos lados de manera que por fuera esté dorada, pero por dentro esté tierna y jugosa. Resérvala.
- 2 Mezcla todos los ingredientes del aderezo, hasta que el azúcar se disuelva por completo.
- 3 En un recipiente grande, mezcla la lechuga, los berros, el pepino, la cebolla, las hierbas y, si lo deseas, el chile en hojuelas. Corta la carne aún caliente y agrégala al recipiente con el aderezo. Revuelve ligeramente y luego sirve.

ENERGÍA 190 kcal / 796 kJ | CARBOHIDRATOS 5,5 g DE LOS CUALES 5 g SON DE AZÚCAR
GRASA 7,5 g DE LOS CUALES 2,5 g CORRESPONDEN A GRASAS SATURADAS | SAL 1,6 g | FIBRA 1 g



4 personas



Prep. 10 min
Cocción 10 min

Ensalada de mijo, maíz y pimentón rojo

La rica textura cremosa del yogur se equilibra muy bien con el crocante de los pimentones en esta saludable ensalada, baja en calorías.

INGREDIENTES

- | | |
|--|--|
| 4 cucharadas de aceite de oliva | 2 chiles poblanos grandes, asados, pelados, sin semillas, cortados en tiras pequeñas |
| 100 g de mijo crudo | 1/2 cucharadita de páprika ahumada |
| Sal y pimienta negra recién molida | 3 cebolletas cortadas finamente en rodajas |
| 1 cebolla roja pequeña, cortada en cubos | 115 g de yogur natural |
| 2 pimentones rojos, sin semillas y cortados en cubos | El jugo de 1 lima |
| 1 chile jalapeño cortado en cubos | 6 puerros recortados en las puntas, lavados y cortados a lo largo, por la mitad |
| 1/2 cucharada de pimienta de Cayena | |
| 4 mazorcas desgranadas | |

PREPARACIÓN

1 Calienta 1 cucharada de aceite en una olla grande, a fuego medio. Añade el mijo y cocínalo durante 2 o 3 minutos, revolviendo con frecuencia. Añade 1/4 de cucharadita de sal, vierte 500 mililitros de agua, y lleva a ebullición. Reduce el fuego a bajo, tapa la olla y cocina durante 15 minutos. Retira la olla del calor. Deja que el mijo se empape, tapado, durante unos 10 minutos; luego, utiliza un tenedor para esponjar el grano. Deja enfriar.

2 Mientras tanto, calienta 1 cucharada de aceite en una sartén a fuego medio. Añade la cebolla y los pimentones rojos, y sazónalos bien. Cocina durante 5 minutos, revolviendo, hasta que la cebolla esté transparente. Luego, añade el chile jalapeño, la pimienta de Cayena, el maíz, los chiles poblanos y la páprika ahumada. Cocina por 5 a 10 minutos más, revolviendo ocasionalmente, hasta que el maíz esté tierno.

3 Reduce el fuego a bajo, y agrega las cebolletas y el yogur. Cocina durante unos 2 minutos, revolviendo, hasta que el yogur se derrita. Luego, agrega el jugo de lima y sazona a tu gusto. Traslada la mezcla a un recipiente grande, agrega el mijo frío, y mezcla para combinar. Reserva.

4 Con ayuda de una brocha, unta los puerros con aceite y sazónalos bien. Precalienta la parrilla y ásalos durante 20 minutos, dándoles la vuelta con frecuencia, hasta que estén tiernos y bien cocidos. Después, trásládalos a un plato, cúbrelos con papel de aluminio y déjalos cocer al vapor durante 5 minutos más. Ponlos en los platos de servir, y sobre ellos, el maíz y la ensalada de mijo. Sirve caliente.

ENERGÍA 250 kcal / 1036 kJ | **CARBOHIDRATOS** 31 g DE LOS CUALES 9 g SON DE AZÚCAR
GRASA 10 g DE LOS CUALES 1,8 g CORRESPONDEN A GRASAS SATURADAS | **SAL** trazas | **FIBRA** 6 g



6 personas



Prep. 15 min,
más refrigeración
y remojo
Cocción 40 min



Ensalada de mariscos

Con sus nutritivas verduras y sus mariscos ricos en proteínas, este plato resulta ideal para las temporadas de verano.

INGREDIENTES

1 cucharada de aceite de oliva,
y un poco más, si es necesario
8 vieiras pequeñas
8 langostinos crudos, pelados,
con la cola intacta
400 g de filete de salmón,
cortado en tiras
85 g de berros, para servir
1/2 pepino cohombro sin
semillas, cortado a lo largo por
la mitad, y finamente cortado
en rodajas, para servir

Para el aderezo

2 cucharadas de aceite de oliva
1 chile rojo, sin semillas
y finamente rebanado
1 cucharada de miel clara
La ralladura fina de la cáscara
y el jugo de 1 limón
El jugo de 1 lima
Sal y pimienta negra recién molida
2 cucharadas de coriandro picado

PREPARACIÓN

- 1 Para el aderezo, dispón todos los ingredientes en un recipiente, mezcla bien y reserva.
- 2 Calienta el aceite en una olla grande. Fríe las vieiras por 1 a 2 minutos por cada lado, o hasta que estén cocidas. Trasládalas a un recipiente. Pon los langostinos en la sartén y fríe durante 2 a 3 minutos, o hasta que estén rosados y bien cocidos. Retíralos y agrégalos a las vieiras.
- 3 Fríe el salmón en la sartén durante 2 a 3 minutos, o hasta que esté cocido, con cuidado de no romper demasiado el pescado mientras se cuece; si es necesario, agrega más aceite. Añádelo a las vieiras y langostinos. Mézclalos con la mitad del aderezo y reservalos.
- 4 Para servir, extiende los berros y el pepino sobre una bandeja de servir, y esparce sobre ellos el aderezo restante. Organiza los mariscos en la parte superior.

ENERGÍA 366 kcal / 1527 kJ | CARBOHIDRATOS 4 g DE LOS CUALES 4 g SON DE AZÚCAR
GRASA 20 g DE LOS CUALES 3 g CORRESPONDEN A GRASAS SATURADAS | SAL 0,6 g | FIBRA 0,6 g



4 personas



Prep. 20 min
Cocción 25 min

GLOSARIO

ACELGA: planta de hoja verde, rica en vitaminas y minerales. Se consume más su hoja que su tallo.

ACHICORIA (escarola, radiqueta, chicoreta): planta de hojas verdes, ideal para ensaladas.

ARENQUE: pescado de mar rico en ácidos grasos. Se consigue fresco o en conserva.

CABALLA (macarela, verdel): pescado graso, muy apetecido por su sabor.

CAMOTE (boniato, chaco, papa dulce): tubérculo dulce.

CHALOTA (chalote, escalonia, escaluña): tipo de cebolla (bulbo) de tamaño pequeño y color rojizo.

CEBADA PERLADA: tipo de trigo rico en proteína, cuyos granos se pulen o limpian.

CUSCÚS: plato elaborado con sémola de trigo duro. A este tipo de trigo también se le llama así en algunos países.

FUSILLI: pasta corta de tipo italiano con forma de tornillos o resortes.

MANÍ (cacahuete, cacahuete): semillas secas y tostadas.

MIJO: cereal de grano grueso, de color ámbar y alto nivel nutricional.

PAN CIABATTA: pan blanco de masa rústica, tradicional en Italia.

POROTOS CANNELLINI: porotos blancos muy apreciados en Italia para diversas preparaciones.

QUESO HALLOUMI: queso que se elabora con leche de cabra y oveja. Originario de Chipre.

RADICCHIO: variedad de achicoria de color rojo intenso o morado.

SAL DE ROCA (sal gema, halita): sal de mesa, sal común de grano grueso.

TRIGO BULGUR: trigo cocinado, seco y luego procesado, muy utilizado en Medio Oriente.

TRIGO FREEKEH: grano de trigo de color verde. Utilizado en Medio Oriente.

TRUFA NEGRA (trufa de perigord): hongo que se encuentra debajo del suelo. Es de muy alto valor en el mercado.

VERMICELLI: pasta larga redondeada y muy delgada. También se elabora con arroz.

ZAPALLO MOSCADO: calabaza de color amarillo oscuro o naranja, con sabor algo dulce.

ÍNDICE

A

acelga: Ensalada de acelgas y camote 34
aderezos: aderezo de frambuesa 10
vinagreta balsámica 41
vinagreta de tomate 33
achicoria: Ensalada de huevos
de codorniz y achicoria 45
Jamón de Parma con pera, nectarina
y achicoria 54
aguacate: Farfalle con tomates frescos
y aguacate 29
Tabule de lima, aguacate y coriandro 50
albaricoque: Ensalada de albaricoque,
piñones y cuscús de coriandro 68
alcachofa: Ensalada de alcachofa 77
Ensalada de atún, pasta y alcachofa 81
Ensalada de garbanzo, arroz rojo
y alcachofa 13
Ensalada de pimentón y alcachofa 22
arenque: Ensalada de remolacha, papas
tiernas y arenque 6
arroz: Ensalada de arroz 58
Ensalada de garbanzo, arroz rojo
y alcachofa 13
asiática: Ensalada asiática de pollo 70
atún: Ensalada de atún, pasta y alcachofa 81
Ensalada de porotos cannellini, atún
y cebolla roja 18

B

balsámica: vinagreta balsámica 41

C

caballa: Ensalada de caballa con hierbas 57
calamares: Ensalada de calamares con
menta y eneldo 66
camote: Ensalada de acelgas y camote 34
cannellini: Ensalada de porotos cannellini,
atún y cebolla roja 18
carne: Ensalada de papaya verde,
carne de res y fideos 14
Ensalada tailandesa de carne 89
cebada: Ensalada de lentejas y cebada
con sabor a nuez 38
cebolla: Ensalada de porotos cannellini,
atún y cebolla roja 18
chorizo: Ensalada de mango, garbanzo
y chorizo 78

codorniz: Ensalada de huevos
de codorniz y achicoria 45
col: Ensalada de pasta, col rizada
y huevo de pato 25
comida de mar: Ensalada de calamares
con menta y eneldo 66
Ensalada de mariscos 93
Ensalada de pasta y mejillones 61
cuscús: Cuscús mediterráneo
de vegetales 46
Ensalada de albaricoque, piñones,
y cuscús de coriandro 69
Ensalada marroquí de cuscús 26

F

fideos: Ensalada de fideos celofán 9
Ensalada de papaya verde,
carne de res y fideos 14
freekeh: Ensalada dulce
y aromática de trigo freekeh 21

G

garbanzo: Ensalada de garbanzo,
arroz rojo y alcachofa 13
Ensalada de mango, garbanzo y chorizo 78
Ensalada de pavo caliente y garbanzos 73

H

halloumi: Ensalada de queso halloumi
a la parrilla y tomates horneados 17
hinojo: Ensalada de pescado ahumado,
hinojo y mango 86
Ensalada de quinua e hinojo 30
hongos: Ensalada caliente
de hongos silvestres 82
huevos: Ensalada de huevos de codorniz
y achicoria 45
Ensalada de pasta, col rizada
y huevo de pato 25

J

jamón: Jamón de Parma con pera,
nectarina y achicoria 54

L

laqueado: Ensalada de pollo laqueado 65
lemongrass: Ensalada de pollo
con lemongrass 49

lentejas: Ensalada de lentejas
y cebada con sabor a nuez 38

M

maíz: Ensalada de mijo, maíz
y pimentón rojo 90
mango: Ensalada de mango, garbanzo
y chorizo 78
Ensalada de pescado ahumado, hinojo
y mango 86
manzana: Ensalada de pollo con salsa
de zanahoria y manzana 42
mediterráneo: Cuscús mediterráneo
de vegetales 46
mejillones: Ensalada de pasta y mejillones 61
mexicana: Ensalada mexicana de quinua 74
mijo: Ensalada de mijo, maíz y pimentón
rojo 90

N

nectarina: Jamón de Parma con pera,
nectarina y achicoria 54
nuez: Ensalada de lentejas y cebada
con sabor a nuez 38

O

orzo: Ensalada de orzo con vinagreta
de tomate 32

P

papa: Ensalada de remolacha, papas
tiernas y arenque 6
parma: Jamón de Parma con pera,
nectarina y achicoria 54
pasta: Ensalada de atún, pasta
y alcachofa 81
Ensalada de pasta y mejillones 61
Ensalada de pasta, col rizada
y huevo de pato 25
Farfalle con tomates
frescos y aguacate 29
pavo: Ensalada de pavo caliente
y garbanzos 73
pera: Jamón de Parma con pera,
nectarina y achicoria 54
pescado: Ensalada de pescado ahumado,
hinojo y mango 86
Ver también salmón, atún, arenque, etc.

pimentón: Ensalada de mijo, maíz y pimentón rojo 90
 Ensalada de pimentón y alcachofa 22
 piñones: Ensalada de albaricoque, piñones y cuscús de coriandro 69
 pollo: Ensalada asiática de pollo 70
 Ensalada César con pollo 85
 Ensalada de pollo con achicoria roja y espárragos 62
 Ensalada de pollo con salsa de zanahoria y manzana 42
 Ensalada de pollo con lemongrass 49
 Ensalada de pollo laqueado 65
 porotos: Ensalada de porotos, habas y queso de cabra 53

Q

queso: Ensalada de porotos, habas y queso de cabra 53
 Ensalada de queso halloumi a la parrilla y tomates horneados 17

Ensalada de sandía, queso feta y semillas de zapallo 37
 quinua: Ensalada de quinua e hinojo 30
 Ensalada mexicana de quinua 74

R

remolacha: Ensalada de remolacha, papas tiernas y arenque 6
 Ensalada de zanahoria y remolacha con vinagreta balsámica 41

S

salmón: Ensalada de salmón con aderezo de frambuesa 10
 sandía: Ensalada de sandía, queso feta y semillas de zapallo 37

T

Tabule de lima, aguacate y coriandro 50
 tailandesa: Ensalada tailandesa de carne 89

tomate: Ensalada de orzo con vinagreta de tomate 33
 Ensalada de queso halloumi a la parrilla y tomates horneados 17
 Farfalle con tomates frescos y aguacate 29

V

vegetales: Cuscús mediterráneo de vegetales 46

Z

zanahoria: Ensalada de pollo con salsa de zanahoria y manzana 42
 Ensalada de zanahoria y remolacha con vinagreta balsámica 41



Penguin
Random
House

Editor en jefe Bob Bridle
 Editora de arte en jefe Anne Fisher
 Diseñadora asistente Laura Buscemi
 Gerente editorial Dawn Henderson
 Gerente editorial de arte Christine Keilty
 Nutricionista Fiona Hunter
 Indexación Vanessa Bird

DK INDIA

Editor del proyecto Arani Sinha
 Editores Janashree Singha, Pallavi Paul
 Editor de arte en jefe Ivy Roy
 Editores de arte Sourabh Challariya, Era Chawla, Vikas Sachdeva
 Asistente de la gerencia editorial Bushra Ahmed
 Gerente editorial de arte Navidita Thapa
 Diseñadores de autoedición Satish Gaur, Anurag Trivedi
 Gerente de reproducción Sunil Sharma

Traducción y edición en español
 Agencia Central | www.agenciacentral.co
 Revisión técnica versión en español
 Chef Daniel Riveros

El material utilizado en este libro fue publicado por primera vez en Gran Bretaña bajo los siguientes títulos: *The Cooking Book* (2008), *Cook Express* (2009), *The Diabetes Cooking Book* (2010), *The Allotment Cookbook* (2011), *The Gluten-free Cookbook* (2012), *Cooking Through the Year* (2012), *Family Kitchen Cookbook* (2013), *The More Veg Cookbook* (2013), *Healing Foods* (2013), *Grains as Mains* (2015) y *The No Time to Cook Book* (2015).

Dorling Kindersley Limited, 80 Strand, Londres WC2R 0RL
 Parte de Penguin Random House

Copyright © 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2015
 Dorling Kindersley | Copyright del texto © 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2015 Dorling Kindersley
 © Traducción al español: 2015 Dorling Kindersley Ltd.

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, archivada en un sistema de recuperación ni transmitida de forma alguna o por medios electrónicos, mecánicos, de fotocopia, de grabación o cualquier otro, sin la previa autorización escrita de quienes poseen los derechos de autoría.

ISBN: 9780241235805

www.dkespañol.com

Equivalencias de medidas de volumen

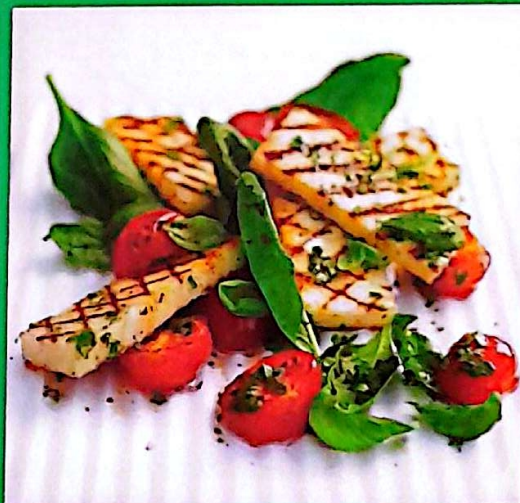
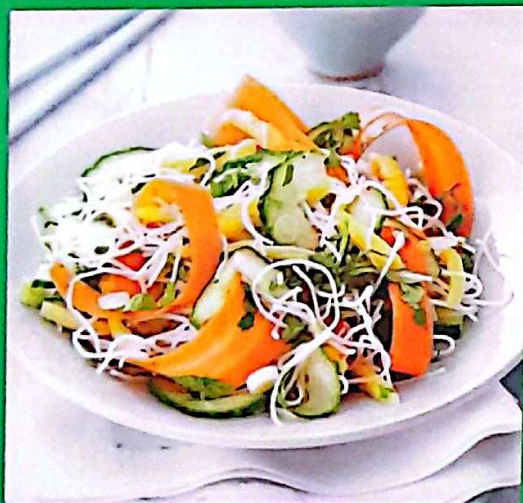
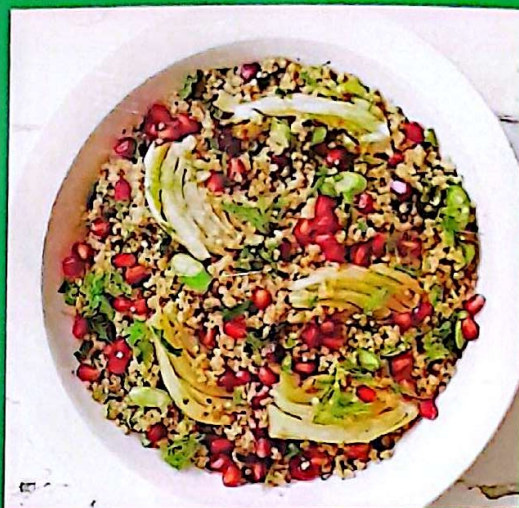
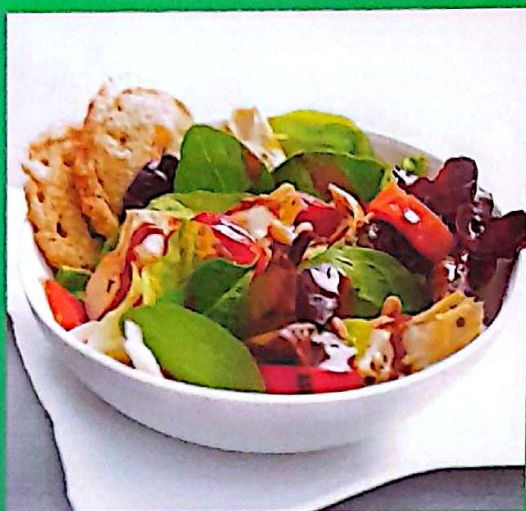
Ten en cuenta que 1 cucharadita mide 5 ml y 1 cucharada mide 15 ml.

MÉTRICO	IMPERIAL	MÉTRICO	IMPERIAL
30 ml	1 oz	450 ml	15 oz
60 ml	2 oz	500 ml	16 oz
75 ml	2½ oz	600 ml	1 pt
100 ml	3½ oz	750 ml	1¼ pt
120 ml	4 oz	900 ml	1½ pt
150 ml	5 oz (¼ pt)	1 l	1¾ pt
175 ml	6 oz	1,2 l	2 pt
200 ml	7 oz (⅓ pt)	1,4 l	2½ pt
240 ml	8 oz	1,5 l	2¾ pt
300 ml	10 oz (½ pt)	1,7 l	3 pt
350 ml	12 oz	2 l	3½ pt
400 ml	14 oz	3 l	5¼ pt

Equivalencias de medidas de peso

MÉTRICO	IMPERIAL	MÉTRICO	IMPERIAL
15 g	½ oz	150 g	5½ oz
20 g	¾ oz	175 g	6 oz
30 g	1 oz	200 g	7 oz
45 g	1½ oz	225 g	8 oz
50 g	1¾ oz	250 g	9 oz
60 g	2 oz	300 g	10 oz
75 g	2½ oz	450 g	1 lb
85 g	3 oz	500 g	1 lb 2 oz
100 g	3½ oz	675 g	1½ lb
115 g	4 oz	900 g	2 lb
125 g	4½ oz	1 kg	2¼ lb
140 g	5 oz	1,5 kg	3 lb 3 oz

**Ensaladas reúne nutritivas
e inspiradoras recetas para los cocineros
más exigentes y conscientes de la salud.
Disfruta de comidas deliciosas y sanas,
cada día de la semana.**



**Cada receta es fácil de seguir, tiene una
fotografía del plato terminado e incluye un desglose
de los valores nutricionales de cada porción.**



www.dkespañol.com

ISBN 978-0-2412-3580-5



9 780241 235805